



令和7年度 5月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	木	ご飯	中華まぜご飯の具	焼き豚	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ 玉ねぎ	ご飯	油	633	24.3	16.7
		かしわもち 牛乳	にらまんじゅう(1. 1. 2) えびボール入り若竹汁	とり肉 えび 小豆	わかめ	小松菜 ほうれん草 にはら	たけのこ ねぎ えのきたけ キャベツ	砂糖 もち粉 小麦粉	ごま油	801	30.5	21.7
2	金	丸パン横切り	タンドリーチキン	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	パン マカロニ	ごま油	626	30.7	29.0
		牛乳	ツナサラダ リボンマカロニのトマトスープ	ツナ ウインナー	ヨーグルト	トマト	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	砂糖 じゃがいも	オリーブ油	785	38.2	35.3
7	水	ご飯	韓国風焼き肉	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ にんにく	ご飯	ごま	636	25.0	19.3
		牛乳	キムチ和え 餃子スープ	とり肉		にはら	キャベツ きゅうり もやし しいたけ しょうが	砂糖 小麦粉	ごま油 油	772	30.3	22.8
8	木	ご飯	五目ご飯の具	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆	ご飯	油	696	34.3	26.9
		牛乳	さばの塩焼き かきたま汁	油揚げ さば 卵		小松菜	こんにゃく しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 片栗粉	ごま	839	40.9	31.6
9	金	ココアパン	八百屋スパゲッティ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン	油	638	25.5	19.1
		牛乳	オニオンフライ(1. 2. 2) アセロラゼリー和え	とり肉 豆乳		ピーマン	しめじ みかん パイナップル 黄桃	スパゲッティ ゼリー		763	29.3	21.5
12	月	ご飯	とりそぼろ玉子焼き	卵 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき 枝豆	ご飯	油	622	26.0	20.7
		牛乳	肉じゃが煮 春キャベツのみそ汁	とり肉 みそ ぶた肉			もやし 大根 キャベツ しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖		753	31.0	24.4
13	火	パックうどん	関西風きつねうどんの汁	とり肉 なた	牛乳	小松菜	ねぎ 大根 しいたけ	うどん	油	596	21.2	22.0
		牛乳	たこ焼き(1. 2. 3) ごぼうサラダ	油揚げ 卵 たこ	あおのり	にんじん	しょうが きゅうり コーン キャベツ ごぼう	砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま	796	27.0	26.9
14	水	ご飯	ポークカレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	ご飯	油	664	20.3	20.0
		牛乳	コーンサラダ 河内晩柑	チーズ			ブルーベリー りんご キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	じゃがいも 砂糖	ごま油	800	23.7	23.6
15	木	ご飯	あじフライ	あじ ちくわ	牛乳	にんじん	切干大根	ご飯 小麦粉	油	653	25.0	17.9
		牛乳	切干大根の煮つけ じゃがいもと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ とり肉 豆腐		小松菜	しらたき しいたけ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 じゃがいも		788	29.4	20.8
16	金	パーカーハウス	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	パン	油	610	28.9	27.3
		牛乳	チーズサラダ トマ玉スープ	ぶた肉 ハム 卵	チーズ	トマト	りんご キャベツ きゅうり えのきたけ	砂糖 片栗粉	ドレッシング	765	36.1	33.7
19	月	ご飯	干しえびのかき揚げ	大豆 とり肉	牛乳	にんじん	こんにゃく にんにく	ご飯 小麦粉	油	669	23.5	18.8
		天丼のたれ 発酵乳	大豆の五目煮 tonton 汁	さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ 豆乳	干しエビ		しょうが 大根 ねぎ ごぼう しめじ 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも		812	28.2	23.3
20	火	黒コッペパン	オムレツケチャップソース	卵	牛乳	アスパラガス	キャベツ	パン 砂糖	ドレッシング	616	24.0	23.5
		牛乳	アスパラサラダ キャベツとあさりのチャウダー	とり肉 あさり		にんじん	コーン 玉ねぎ	片栗粉 じゃがいも	油	751	28.8	27.5
21	水	わかめご飯	肉団子の甘酢あんかけ(1. 2. 2)	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	ご飯 小麦粉	ごま	658	24.4	20.6
		牛乳	ブロッコリーのごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	さやえんどう ブロッコリー	たけのこ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま レタガサネーズ	799	29.5	24.6
22	木	ご飯	メンチカツ	ぶた肉	牛乳	ほうれん草	キャベツ	ご飯 砂糖	油	609	20.7	18.5
		牛乳	野菜のごま和え ほうれん草のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	もやし 大根 玉ねぎ	片栗粉 小麦粉 パン粉	ごま	762	24.9	21.5
23	金	背割りコッペパン	焼きそば	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	パン	油	612	21.5	19.7
		牛乳	コーン焼売(2. 2. 3) ヨーグルト和え	たら とり肉	あおのり ヨーグルト	にはら	みかん パイナップル 黄桃 玉ねぎ	中華麺 小麦粉		787	26.9	23.9
26	月	ご飯	いわしのおかか煮	いわし	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ	ご飯	油	611	25.3	18.2
		牛乳	じゃがいものそぼろ煮 えのきたけとわかめのみそ汁	かつおぶし ぶた肉 みそ	わかめ	小松菜	枝豆 大根 えのきたけ もやし	じゃがいも 砂糖 片栗粉		746	30.8	21.5
27	火	ミルクパン	ブラウンシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン	油	616	23.4	21.2
		牛乳	じゃこサラダ 小玉すいか	白いんげん豆	生クリーム じゃこ	いんげん	きゅうり もやし すいか	じゃがいも ドレッシング	ごま	751	28.8	25.0
28	水	ご飯	カレーピラフの具	とり肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ご飯	油	659	24.9	21.3
		牛乳	厚焼き玉子ウインナー巻き 大麦とレンズ豆のスープ	卵 ウインナー レンズ豆		ピーマン チンゲンサイ	マッシュルーム にんにく コーン	砂糖 大麦		771	28.4	22.8
29	木	ご飯	ピリ辛肉みそ	ぶた肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ 枝豆 たけのこ	ご飯	油	613	28.3	16.5
		ヨーグルト 牛乳	ブロッコリーとチーズのおかか和え えのきたけのスープ	みそ かまぼこ 豆腐 かつおぶし	ヨーグルト チーズ わかめ	ピーマン ブロッコリー	しいたけ しょうが えのきたけ しめじ ねぎ	砂糖	ごま油	767	34.2	19.0
30	金	パック中華麺	みそラーメンの汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ	中華麺	ごま	596	24.9	20.3
		牛乳	棒餃子 いかくんサラダ	なんと とり肉 みそ いか		にはら	にんにく しょうが セロリ 大根 きゅうり 玉ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉	油	776	31.3	24.2

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校

今月の
ふるさと食べ物
(献立表:太字)

- お米
- ねぎ

給食費の口座振替のお知らせ
 保護者の方へ
 口座振替日は、4月を除く毎月15日になります。(15日が休日の場合は、翌営業日となります。)
 5月の振替日は、**5月15日(木)**です。よろしくお願いいたします。

