



れい わ ねん

令和 7年

がつ

5月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日		こんだてめい 献立名	おもな材料とその働き			えいよう 栄 養 量				
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
						Ical* (kcal)	蛋白質 (g)	Ical* (kcal)	蛋白質 (g)	
		太字の献立は小室小学校のリクエストです。								
1	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしスープ	牛乳 さば ぶた肉 とり肉 厚揚げ ベーコン	こめ さとう 油 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし にら	706	27.5	868	32.5	
2	金	わかめごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ すまし汁 こどもの日デザート	牛乳 わかめ ハンバーグ はんぺん	こめ さとう でんぷん 玉ねぎドレッシング かしわもち	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ こまつな	664	22.0	818	26.4	
7	水	ツイストパン 牛乳 クリスピーチキン 春雨サラダ クリームシチュー	牛乳 クリスピーチキン とり肉 チーズ	ツイストパン 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	704	25.6	872	30.8	
8	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 回鍋肉 白菜スープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉	こめ 油 さとう でんぷん	にんにく ねぎ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい	622	21.3	798	25.9	
9	金	カレーピラフ 牛乳 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 白身魚フライ フランクフルト	こめ バター 油 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー キャベツ	695	24.3	874	30.1	
12	月	バターロール 牛乳 メンチカツ わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 メンチカツ わかめ ぶた肉 なた	バターロール 油 和風ドレッシング ワンタン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし にら 干しいたけ	750	25.9	905	30.6	
13	火	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 小松菜のサラダ とん汁	牛乳 いか竜田 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう 玉ねぎドレッシング さといも こんにゃく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	585	23.6	755	29.5	
14	水	ひじきごはん 牛乳 あじ竜田揚げ 中華サラダ のっぺい汁	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ あじ竜田 豆腐	こめ さとう 油 中華ドレッシング さといも でんぷん	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ もやし だいこん 干しいたけ ねぎ	617	25.0	817	32.1	
15	木	ごはん 牛乳 しゅうまい チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉 とり肉 たまご	こめ さとう 油 でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	629	25.8	758	29.5	
16	金	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ おひたし いも団子汁	牛乳 たら とり肉	こめ 油 白ごま さとう いもち	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	620	23.5	767	27.8	
19	月	はちみつパン 牛乳 コロッケ グリーンサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ベーコン	はちみつパン コロッケ 油 イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン コーン	732	21.9	893	25.5	
20	火	肉うどん 牛乳 大学芋 ほうれんそうのサラダ	牛乳 ぶた肉	うどん さとう でんぷん さつまいも 油 黒ごま 和風ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	718	22.3	844	25.8	
21	水	ごはん 牛乳 コーンフライ カレー フルーツカクテル	牛乳 コーンフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも みかんゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もも パイン	747	22.0	951	26.5	
22	木	そぼろごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごぼうサラダ 大根とベーコンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほっけ ベーコン	こめ さとう 油 香りごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん チンゲンサイ	643	27.8	813	33.2	
23	金	ごはん 牛乳 油淋鶏 大根サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 玉ねぎドレッシング	ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな	648	26.3	799	30.6	
26	月	こどもパン 牛乳 チキンカツ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ベーコン	こどもパン 油 和風ドレッシング じゃがいも シェルマカロニ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト トマトピューレー	702	24.7	808	28.1	
27	火	ラーメン 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) もやしサラダ ゼリー	牛乳 焼きぶた なた はんぺんチーズフライ	ホット中華めん 油 塩中華ドレッシング ソーダゼリー	にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	726	26.0	847	30.5	
28	水	ごはん 牛乳 豚肉のサイコロ揚げ たまねぎのサラダ みそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう 香りごまドレッシング さといも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	676	27.2	833	32.0	
29	木	ごはん 牛乳 小籠包 焼き肉 春雨スープ	牛乳 小籠包 ぶた肉 赤みそ ハム	こめ 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら アップルソース 干しいたけ はくさい ねぎ	655	28.4	787	32.4	
30	金	キムチチャーハン 牛乳 春巻き こんにゃくサラダ えび団子汁	牛乳 焼きぶた 春巻き えびボール	こめ ごま油 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング でんぷん	ねぎ キムチ にんじん にんにく キャベツ きゅうり たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ	633	21.0	800	25.0	
5月給食だより					へいきんえいようりょう 平均栄養量		674	24.6	830	29.2
					きじゅんえいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41
すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい学年にも慣れてきたころでしょう。同時にこの時季は、疲れが出てくるころでもあります。元気に1日を過ごすためには、早寝、					* 都合により献立を変更する場合があります。 * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。 * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。					

5月給食だより

すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい学年にも慣れてきたころでしょう。同時にこの時期は、疲れが出てくるころでもあります。元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

