



令和7年度 5月分学校給食献立予定表



米子市教育委員会

日	献立名		材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)
1 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 豆腐竹輪の新緑揚げ 甘酢え 新じゃがのうま煮	ぶたにく とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん ブロッコリー	こんにやく たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら
2 (金)	中型 大山こむぎ コッペパン	牛乳 スパゲッティミートソース カラフルサラダ オニオンスープ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ スイートコーン しろねぎ だいこん きゅうり きピーマン	だいせんこむぎコッペパン スパゲッティ(こむぎこ) さとう	あぶら
7 (水)	※ かつお ごはん	牛乳 メンチカツ 田舎和え こどもの日ゼリー	かつおフレーク あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん こどものひゼリー	
8 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 焼きギョーザ 星わかめの中華和え 春雨と山菜の中華炒め	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ わらび エリンギ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう はるさめ ギョーザのかわ(こむぎこ)	ごまあぶら あぶら
9 (金)	中型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ふるさとジャーマンポテト ツナサラダ カレースープ	とりにく チキンウインナー まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく だいこん きゅうり	だいせんこむぎこくとうパン じゃがいも さとう	あぶら
12 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう	アーモンド あぶら
13 (火)	ごはん	牛乳 若鶏の香味ねぎソースかけ キャベツのうま塩サラダ もずく中華スープ	やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
14 (水)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 千草和え 春キャベツの味噌汁	みそ さば チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ しろねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
15 (木)	ごはん	牛乳 韓国国際交流献立 ガムジャキムチジョン(じゃが芋キムチ) オジンオブルゴギ(いかブルゴギ) ミョックク(韓国風わかめスープ)	わかめ いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ なら	しろねぎ たまねぎ にんにく はくさい	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら あぶら
16 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 マーマレードチキン 新たまねぎドレッシングのサラダ コンソメスープ	ポークウインナー とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ ぶなしめじ しろねぎ にんにく たまねぎ きゅうり	だいせんこむぎこくとうパン じゃがいも さとう マーマレード	
19 (月)	ごはん	牛乳 ●ヨネギーズソースオムレツ 海鮮サラダ だいせんこむぎ 大山輪図チカレー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら
20 (火)	しょう 小ごはん	牛乳 あじの甘辛 ごま和え 豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あおねぎ こまつな	しろねぎ だいこん こんにやく もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
21 (水)	ごはん	牛乳 ホイコーロー 回鍋肉 ゆかり和え トッポギスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら ピーマン あかじそ ブロッコリー	もやし しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう トッポギ でんぶん	ごまあぶら あぶら
22 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 シルバーの照焼 スナッペンどうのささみ和え ●新たまねぎの卵とじ	ぶたにく たまご こうやどうふ シルバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ スナッペンどう	たまねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
23 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 チリピーンズ コールスロー ハムコンソメスープ	チキンハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	スイートコーン えだまめ えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも	あぶら
26 (月)	ごはん	牛乳 春巻 切干大根のナムル 担々スープ	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう	なら にんじん チンゲンサイ	しろねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり	ごはん さとう はるまきのかわ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら ごま
27 (火)	ごはん	牛乳 ますの塩 麴焼 豚肉とたけのこの炒り煮 じゃがいもの味噌汁	あぶらあげ みそ ます ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	しろねぎ こんにやく たけのこ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	
28 (水)	ごはん	牛乳 四川豆腐 ブロッこんぶ 白湯スープ	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん なら チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ もやし きくらげ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら
29 (木)	ごはん	牛乳 かつおフライ 磯香和え いももち汁	かつお のり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ	ごはん こむぎこ いもち パンこ	あぶら
30 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークフランク ブロッコリーと水菜のサラダ ★グリーンポターージュ	とりにく ポークフランク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ブロッコリー	たまねぎ エリンギ きゅうり グリーンピース	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう	あぶら

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファ化米使用