

食事のマナーと衛生に
気をつけて楽しく食べよう！



令和7年度



5月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名		主な使用材料名			エネルギー	
			血や肉や骨になる (赤)	体の調子を整える (みどり)	力や熱になる (黄)	小	中
1 木		鶏肉のチーズ焼き 和風サラダ ミネストローネ	とり肉 チーズ 牛乳 こんぶ かつおぶし ベーコン	パセリ きゃべつ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ えだまめ トマト	米 さとう 油 じゃがいも さとう	569	710
2 金		豚肉の生姜焼き かぼちゃの天ぷら 白菜の煮びたし	ぶた肉 牛乳 あつあげ	しょうが ビーマン 玉ねぎ かぼちゃの天ぷら (かぼちゃ) はくさい にんじん しめじ	米 さとう でんぷん かぼちゃの天ぷら (天ぷらこ・油・ こむぎこ・でんぷん) 油 さとう	605	807
7 水		ひじきごはん 竹輪のお茶の葉揚げ、ごま和え 若竹汁 セリー	とりひき肉 ひじき 牛乳 ちくわ わかめ とうふ	にんじん えだまめ お茶のは にんじん きゃべつ ブロッコリー だけのこ	米 さとう こむぎこ 油 ごま さとう こどもの日ゼリー	575	729
8 木		鶏肉のから揚げ ナムル 五目煮	とり肉 牛乳 あぶらあげ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	米 でんぷん 油 さとう ごま ごま油 さとう	594	739
9 金		ブルコギ風 ごぼうサラダ わかめスープ	ぶた肉 牛乳 ハム わかめ	にんじん くら もやし にんにく ごぼう きゅうり コーン えのき ねぎ	米 じゃがいも さとう ごま油 ごま さとう マヨネーズ	567	704
12 月		そばろ丼 真だくさんみそ汁	とりひき肉 牛乳 あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース はくさい こまつな	米 さとう さつまいも	602	767
13 火		ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ	ぶた肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり コーン にんじん だいこん ほうれんそう	米 さとう でんぷん さとう マヨネーズ	564	705
14 水		魚のフライ ゆかり和え 肉じゃが	しいら 牛乳 ぶた肉	もやし にんじん チンゲンサイ ゆかり にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく	米 パンこ こむぎこ 油 じゃがいも さとう	668	825
15 木		ロールパン タンドリーチキン 和風スパゲッティ 春野菜のクリーム煮	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ツナ ウインナー 牛乳	玉ねぎ こまつな しめじ にんにく きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ にんじん アスパラガス	米 さとう でんぷん スパゲッティ 油 でんぷん	584	707
16 金		チンジャオパーク きゅうりの中華和え 豆腐スープ ミニ豆乳プリン	ぶた肉 牛乳 とうふ わかめ	だけのこ ビーマン 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし はくさい にんじん しいたけ	米 さとう でんぷん さとう ごま ごま油 ミニ豆乳プリン	565	706
19 月	体育祭の振替休業						
20 火	体育祭 雨天順延に備え 給食なし (お弁当を用意してください)						
21 水		魚の照り焼き 和風大根サラダ 京風旨煮	あかうお 牛乳 わかめ とり肉 大豆 あつあげ ひじき	だいこん にんじん きゅうり ゆず果汁 にんじん いんげん こんにゃく	米 さとう でんぷん さとう 油 さとう	563	707
22 木		親子丼 紀州汁	とり肉 たまご 牛乳 とうふ	にんじん 玉ねぎ ねぎ はくさい にんじん しいたけ ねりうめ	米 さとう でんぷん	556	706
23 金		コロック ごま酢和え 豚汁	コロック (ぶた肉) 牛乳 ぶた肉 みそ	コロック (玉ねぎ) にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	米 コロック (じゃがいも・さとう ・油・パンこ・こむぎこ) 油 さとう ごま	609	768
26 月		ツナごはん 豆腐ハンバーグ・和風きのこソース すまし汁	ツナ 牛乳 ハンバーグ (とり肉・ぶた肉・とうふ) わかめ	にんじん ハンバーグ (玉ねぎ) しめじ えのき ねぎ にんじん はくさい	米 ハンバーグ (さとう・油・でんぷん) さとう でんぷん さといも	607	736
27 火		豚肉の竜田揚げ ゆず香和え 切り干し大根の煮物	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ	しょうが にんじん ほうれんそう もやし ゆず果汁 にんじん きりぼしだいこん しいたけ	米 でんぷん 油 さとう ごま さとう	645	805
28 水		肉団子の甘酢あんかけ パンパンジー 春雨スープ	ミートボール (とり肉・ぶた肉) 牛乳 とり肉 ハム	ミートボール (玉ねぎ・にんにく・しょうが) 玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり しょうが チンゲンサイ にんじん	米 ミートボール (さとう・でんぷん・油) さとう でんぷん さとう ごま ごま油 はるさめ	571	707
29 木		魚の香味揚げ おかか和え 大根のみそ煮こみ	さば 牛乳 かつおぶし とり肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく いんげん	米 でんぷん 油 さとう ごま さとう さとう	655	824
30 金		ハヤシライス 枝豆とツナのサラダ	牛肉 牛乳 ツナ	にんじん 玉ねぎ グリンピース えだまめ きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう 油	686	878

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

