

5 がつ こんだて よてい ひょう (小学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

 		あか からだをつくるしょくひん		きいろ 1杯増+となるしょくひん		みどり からだのちょうしをとのえるしょくひん		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水 化物
		魚・にく・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど		
1 木	ごはん ぎゅうにゅう ウイナーたまごまき ポークビーンズ ひじきのてつばんサラダ	 アイアン こんだて たまご ウイナー ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ハヤシルウ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	639 kcal 24.9 g 22.9 g 1.9 g	89.4 g
2 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう コーンフライ ふのすましる ほうれんそうのうめおかかあえ プチたいやき	うすあげ きぬとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう ふ たいやき	あぶら	ほうれんそう にんじん	コーン たけのこ たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし ばいにく	602 kcal 20.3 g 17.7 g 2.2 g	93.9 g
7 水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ とくせいソースかけ わかめのみそしる きりぼしだいこんのいために	ぶたにく とりにく うすあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	558 kcal 18.4 g 18.3 g 2.2 g	84.8 g
8 木	ごはん ぎゅうにゅう だいずとにほしのあげに やさしいトマトに ごぼうサラダ	 ビタミンB1 こんだて だいず とりにく 0-ALM	ぎゅうにゅう にほし	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ノエツグ マヨネーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン	582 kcal 22.8 g 20.5 g 1.9 g	83.6 g
9 金	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) マーボーはるさめ フルーツミックス	ぶたにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ みかん おうとう パイン	576 kcal 20.3 g 15.6 g 1.5 g	93.2 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき はつぼうさい うちまめのサラダ	ぶたにく いか なると 打ち豆 ツナ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ノエツグ マヨネーズ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし キャベツ きゅうり	624 kcal 23.1 g 25.2 g 2.2 g	81.9 g
13 火	パンズパン ぎゅうにゅう とりにくのはちみつやき コーンポタージュ しおこうじドレッシングあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	パン はちみつ さとう じゃがいも	あぶら ポタージュのもと なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	634 kcal 28.5 g 25.2 g 2.8 g	82.6 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう ホキのバジルフライ にくじゃが ほうれんそうのひじきあえ	ホキ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こめこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	586 kcal 25.2 g 18.4 g 1.7 g	86.6 g
15 木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース とうふのちゅうかスープ やさしいわかめのナムル あじつけにほし	ぶたにく とりにく きぬとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	にんじん こまつな	まいたけ たまねぎ キャベツ コーン もやし	563 kcal 24.7 g 19.0 g 2.1 g	76.7 g
16 金	オムライス (チキンライス うすやきたまご 1しよくケチャップ) ぎゅうにゅう おおむぎとやさしいのスープ こくさんもものこめこうじにゅうタルト	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも もものタルト	あぶら	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	609 kcal 20.4 g 22.3 g 2.5 g	88.1 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ あげとやさしいのそぼろに ゆかりあえ	ハム とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり もやし	572 kcal 26.0 g 21.4 g 1.9 g	73.6 g
20 火	さんさいおこわ ぎゅうにゅう カレーのからあげ たまねぎしる ごまドレッシングサラダ	とりにく うすあげ カレー はんぺん	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぷん さとう	あぶら ごまドレッシング	にんじん グリーン アスパラガス	わらび みず ふき ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	656 kcal 24.2 g 17.2 g 2.5 g	71.3 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ(2こ) えびだんごスープ やさしいしょうゆこうじあえ	とりにく えび さかなすりみ きぬとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん チンゲンサイ こまつな	りんご たまねぎ えのきたけ もやし	595 kcal 22.9 g 22.1 g 2.1 g	79.8 g
22 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに いなか はるさめのちゅうかサラダ	 ビタミンB12 こんだて いわし ちゅうあげ 0-ALM	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん	こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	556 kcal 21.6 g 16.7 g 1.5 g	84.4 g
23 金	ごはん ぎゅうにゅう きょうりゅうナゲット(2こ) ぶたしる ようふうごまあえ ミニミニこんがまき	 ビタミンB6 こんだて とりにく ぶたにく うすあげ みそ 0-ALM	ぎゅうにゅう こんが	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく たまねぎ しろねぎ もやし かんぴょう	652 kcal 26.8 g 28.4 g 2.3 g	77.2 g
26 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあまずからめ みそビーフンしる ひじきのいために	さわら ぶたにく みそ ちくわ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぷん さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ こんにゃく えだまめ	585 kcal 25.6 g 20.8 g 2.5 g	78.0 g
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー りっちゃんげんきサラダ こくとうきなこめ	ぶたにく 0-ALM かつおぶし だいず きなこ	ぎゅうにゅう こんが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう くろさとう	あぶら カレールウ	にんじん トマト	たまねぎ りんご キャベツ コーン	591 kcal 22.7 g 18.1 g 1.8 g	91.6 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバ- カリソースかけ やさしいスープ ほそぎりポテトカレーふうみサラダ	とりにく 0-ALM	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ノエツグ マヨネーズ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん りんご キャベツ ぶなしめじ きゅうり	555 kcal 23.3 g 21.0 g 2.2 g	72.7 g
29 木	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのすきに ツナとわかめのすのもの キャラメルポテト しそこんがぶりかけ	ぎゅうにゅう こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんが	こめ さとう さつまいも グラニューとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ こんにゃく えのきたけ しろねぎ もやし きゅうり コーン	590 kcal 20.5 g 20.7 g 1.8 g	86.1 g
30 金	えんどういりわかめごはん ぎゅうにゅう ポークコロケ ミネストローネ きゅうりのちゅうかづけ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	えんどうまめ にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	575 kcal 18.9 g 19.2 g 2.4 g	87.2 g