学校給食配膳表　小学校

令和7年5月

★除去食対応献立

パン皿
中碗
小碗

5月5日は、こどもの日で「端午の節句」ともいわれます。

こどもの日に食べる行事食として「ちまき」や「柏もち」がありますね。

「ちまき」は悪いことを避けたり、健康を願ったりして食べます。

「柏もち」に使われる柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないので、

家が絶えない縁起がいい食べ物として、食べられるようになりました。

			5月1日（木） きゅうりの土佐あえ 牛乳 ごはん ふりかけ とうふの中華風煮	5月2日（金）★たまご ドライカレー 牛乳 ごはん ★コーンスープ
5月5日（月） こどもの日	5月6日（火） ふりかえ休日	5月7日（水） いかのフリッター 牛乳 ごはん オイスターソース炒め	5月8日（木） ごまあえ 牛乳 キャンディチーズ ごはん 新じゃがのうま煮	5月9日（金）★きんしたまご 枝豆の豆腐ミンチカツ 牛乳 ごはん ★ばんさんすう
5月12日（月） さばの生姜煮 塩昆布あえ 牛乳 ごはん れんこんの炒め煮	5月13日（火） とり肉のねぎソースあえ 牛乳 ごはん みそ汁	5月14日（水） 肉だんごの照り煮 牛乳 ごはん 中華丼	5月15日（木） ホウレン草オムレツ 牛乳 ごはん 洋風煮	5月16日（金） キャベツのミンチカツ ウスターソース ゆかりづけ 牛乳 ごはん ひじきのいため煮
5月19日（月） さわらのレモン風味 牛乳 ごはん ふしめん汁	5月20日（火） おひたし 牛乳 プリン ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮	5月21日（水） えだまめサラダ 青じそドレッシング 牛乳 ごはん 肉団子の酢豚風	5月22日（木） ブルーツゼリーミックス 牛乳 ごはん カレーライス	5月23日（金） 海藻サラダ 和風ドレッシング 牛乳 パン りんごジャム 焼きビーフン
5月26日（月） 和風ハンバーグ 牛乳 ごはん ポテトスープ	5月27日（火）★たまご きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ミックスナッツ ごはん ★高野豆腐の卵とじ	5月28日（水） 春巻き 牛乳 ごはん キムチ丼	5月29日（木） 野菜サラダ ごまドレッシング 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮	5月30日（金） あじのフライ ボイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん 豚汁

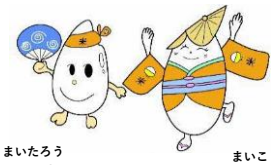
日		1	2	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜		木	金	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	599	595	597	607	627	666	653	606	601	665	620	631	634	648	675	611	674	646	601	640
たんぱく質	g	27.8	24.4	21.4	21.8	20.9	24.9	25.5	26.3	22.5	23.0	24.3	22.6	21.6	21.0	26.5	22.4	29.4	19.3	21.7	25.5

中学年の栄養価です。

学校給食配膳表　　中学校

令和7年5月分

新学期が始まって1ヶ月が経ちましたね。
新しい学年やクラスには慣れましたか？
5月は緊張がほぐれて疲れが出やすかったり、ゴールデンウィークの長い休みがあるため生活リズムが崩れたりしてしまうことがあります。早寝早起き、バランスの取れた食事をして毎日を元気に過ごしましょう。



まいたろう
米太郎　　まいこ 米子

★除去食対応献立

パン皿
大碗
中碗

5月1日（木） ホキフライ ウスターソース 牛乳 ごはん セルフサラダ マヨネーズ	5月2日（金）★卵 阿波っ子ナムル 牛乳 ミックスナッツ ごはん ★フィッシュカツ丼			
5月5日（月） こどもの日	5月6日（火） 振替休日	5月7日（水） コロッケ 牛乳 ごはん オイスターソース炒め	5月8日（木） フルーツゼリーミックス 牛乳 ごはん ハヤシライス	5月9日（金）★卵 ★かきあげ ウスターソース 牛乳 ごはん ふりかけ ふしめん汁
5月12日（月） 枝豆の豆腐 ミンチカツ ゆかりづけ 牛乳 ごはん ひじきのいため煮	5月13日（火） ごぼうサラダ ごまドレッシング 牛乳 パワフルチーズ ごはん 洋風煮	5月14日（水） とり肉の ねぎソースあえ 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁	5月15日（木） おひたし 牛乳 プリン ごはん 厚揚げのそぼろ煮	5月16日（金）★卵 さばの生姜煮 わかめ和え 牛乳 ごはん ★高野豆腐の卵とじ
5月19日（月） ささみフライ ボイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん 徳島たっぷりみそ汁	5月20日（火）★うずら卵 野菜サラダ オニオンドレッシング 牛乳 ミニフィッシュ ごはん ★チリソース煮	5月21日（水） さわらのごまみそかけ 牛乳 ヨーグルト ごはん すまし汁	5月22日（木） ごまあえ 牛乳 キャンディチーズ ごはん 新じゃがのうま煮	5月23日（金） ポテトオムレツ 牛乳 食パン チョコペースト 焼きそば
5月26日（月） いわしフライ ボイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮	5月27日（火）★卵 煮込みハンバーグ ミニトマト 牛乳 ごはん ★イタリアンスープ	5月28日（水） 揚げぎょうざ 牛乳 ごはん マーボー厚揚げ	5月29日（木） きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ハニーピーナッツ ごはん とり肉とこんにゃくのみそ煮	5月30日（金） ドライカレー 牛乳 黒砂糖豆 ごはん 五目スープ

日		1	2	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
曜		木	金	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	811	761	783	797	759	860	784	877	757	827	760	779	826	764	852	805	796	877	774	781
たんぱく質	g	24.5	28.0	22.2	23.0	27.9	30.9	27.7	32.8	25.5	35.9	29.0	32.3	34.6	27.5	34.1	28.1	28.6	29.4	28.8	34.0