



# 5月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
<p>端午の節句</p> <p>5月5日は、こどもの日で「端午の節句」とも呼ばれます。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期なので、この日に健康を祈願して、鯉のぼりやかぶとを飾り、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。</p>			<p>1</p> <p>チョコクリーム</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>2</p> <p>こどものひデザート</p> <p>厚揚げと小松菜の煮びたし</p> <p>さわらの塩こうじ焼き</p> <p>さんさいおこわ</p> <p>ふのすましじる</p>
<p>5</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6</p> <p>ふいかえきょうじつ 振替休日</p> 	<p>7</p> <p>たけのこのとろろ 土佐煮</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくごじる</p>	<p>8</p> <p>さつまいもだいふく</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>ししゃものちまき お茶揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>9</p> <p>きり手し だいこんのサラダ</p> <p>レインボーミートボール</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>
<p>12</p> <p>中華あえ</p> <p>焼きギョーザ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>13</p> <p>おひたし</p> <p>鶏肉の天ぷら</p> <p>うどん</p>	<p>14</p> <p>チーズ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>厚揚げのそぼろかけ</p> <p>ごはん</p> <p>しんたまねぎのみそしる</p>	<p>15</p> <p>さわらのハーブ焼き</p> <p>糸寒天のサラダ</p> <p>くろパン</p> <p>とうりゅうスープ</p>	<p>16</p> <p>海藻サラダ</p> <p>抹茶タフィー</p> <p>カレーライス</p>
<p>19</p> <p>ふいかえきょうじつ 振替休日</p> 	<p>20</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>フライドポテト</p> <p>ミートスパゲッティ</p>	<p>21</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>あじの南蛮漬</p> <p>ごはん</p> <p>もずくじる</p>	<p>22</p> <p>あんマーガリン</p> <p>新じゃがタマのカレーマヨ焼き</p> <p>野菜サラダ</p> <p>おちゃパン</p> <p>まめめスープ</p>	<p>23</p> <p>つばきあえ</p> <p>きびなこのから揚げ</p> <p>ふたどん</p> <p>ふたどんのぐ</p>
<p>26</p> <p>はちみつ大豆</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p> <p>鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>あかだし</p>	<p>27</p> <p>きり手し だいこんの炒め物</p> <p>マールカーオ</p> <p>ごもくらーめん</p>	<p>28</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>29</p> <p>チキンカツ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>やさしいチャウダー</p>	<p>30</p> <p>おかかあえ</p> <p>さばの煮つけ</p> <p>ごはん</p> <p>みたくさんみそしる</p>

\* 都合により献立内容を変更することがあります。

\* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

<小学校>

令和7年5月 献立表

日付	献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1 木	食パン, チョコクリーム, マカロニグラタン, カラフルサラダ, コンソメスープ, 牛乳	蒸し大豆, ベーコン, 鶏もも肉, 牛乳, 牛乳, とろけるチーズ	だいこん, たまねぎ, 冷凍コーン, にんじん, 赤ピーマン, ブロッコリー(ゆで), ほうれんそう	食パン, マカロニ, 米の粉, ジャガイモ, チョコクリームFe, オリーブ油, 無塩バター	712kcal 28.8g 24.8g 2.7g
2 金	山菜おこわ, さわらの塩麴焼き, 厚揚げと小松菜の煮びたし, 麩のすまし汁, こどもの日デザート, 牛乳	一口厚揚げ, 油あげ, わかめ, さわら, まぐろ油付け, 蒸しかまぼこ, 牛乳	こまつな, 生ぜんまい(ゆで), だいこん, にんじん, わらび(ゆで), えのきたけ, しいたけ	花ふ, 精白米, もち米, 三温糖, 中ざら, こどもの日デザート, 塩こうじ	648kcal 29.7g 20.3g 2.6g
7 水	ごはん, 鶏肉のから揚げ, たけのこの土佐煮, 五目呉汁, 牛乳	大豆ペースト, 豆腐(木綿), 鶏もも肉, 牛乳	いんげん, ごぼう, だいこん, たけのこ, にんじん, ねぎ, しめじ, しょうが・おろし	麦, 精白米, 米の粉, でんぷん, 中ざら, 大豆油	619kcal 25.9g 21.7g 1.7g
8 木	ごはん, ししゃものお茶揚げ, 豚肉と大根の煮物, すまし汁, さつまいも大福, 牛乳	あおりの, 角切り昆布, わかめ, ししゃも, 豚肩肉, 殺菌液卵, 牛乳	だいこん, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, えのきたけ, しょうが・おろし	麦, 小麦粉, 精白米, 中ざら, 大豆油	622kcal 23.8g 18.1g 2g
9 金	ごはん, レインボーミートボール, 切り干し大根サラダ, 中華スープ, 牛乳	豆腐(木綿), わかめ, 糸かまぼこ, 牛乳, ミートボール(県給)	むきえだまめ, こまつな, 切り干し大根, たまねぎ, 冷凍コーン, にんじん, ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン・生, 白きくらげ(乾), エリンギ, しょうが・おろし	麦, 精白米, ジャガイモ, でんぷん, 上白糖, 大豆油	643kcal 21.5g 18.7g 2.3g
12 月	ごはん, 焼きギョーザ, 中華あえ, マーボー豆腐, 牛乳	豆腐(木綿), 豚ひき肉, 牛乳, 肉ギョーザ	きゅうり, こまつな, しょうが, だいこん, たけのこ, たまねぎ, にんじん, にんにく, ねぎ, しいたけ, しょうが・おろし	麦, 精白米, でんぷん, 上白糖, 中ざら, ごま油, 米ぬか油	634kcal 26.3g 20.9g 2g
13 火	うどん, 鶏肉の天ぷら, おひたし, 牛乳	油あげ, かまぼこ(蒸し), 鶏むね肉, 鶏もも肉, 牛乳	こまつな, にんじん, ねぎ, はくさい, ほうれんそう, えのきたけ, しいたけ	小麦粉, うどん, でんぷん, 上白糖, 大豆油, 塩こうじ	630kcal 34.6g 19.1g 2.6g
14 水	ごはん, 厚揚げのそぼろかけ, ゆかりあえ, 新玉ねぎのみそ汁, キャンディチーズ, 牛乳	生揚げ, わかめ, 豚ひき肉, 牛乳, チーズ	新たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, ねぎ, はくさい, えのきたけ, しょうが・おろし	麦, 精白米, ジャガイモ, でんぷん, 中ざら, 大豆油	642kcal 25.6g 25.6g 1.8g
15 木	黒パン, さわらのハーブ焼き, 糸寒天のサラダ, 豆乳スープ, 牛乳	豆乳, 細寒天, さわら, 鶏もも肉, 牛乳	きゅうり, だいこん, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, レモン	黒パン, ジャガイモ, オリーブ油, 米ぬか油	620kcal 30.5g 22.6g 2.2g
16 金	カレーライス, 抹茶タフィー, 海藻サラダ, 牛乳	大豆, 海藻, 豚肩肉, 牛乳, 牛乳, プロセスチーズ	きゅうり, だいこん, たまねぎ, にんじん, しょうが・おろし	麦, 精白米, 米の粉, ジャガイモ, でんぷん, 上白糖, 米ぬか油	705kcal 26.1g 21.0g 2.3g
20 火	ミートスパゲティ, フライドポテト, イタリアンサラダ, 牛乳	ひきわり大豆, 豚ひき肉, 牛乳, 牛乳, プロセスチーズ	だいこん, たまねぎ, トマト(缶), にんじん, にんにく, 赤ピーマン, ほうれんそう	ソフトスパゲティ式麺, 米粉, ジャガイモ(蒸し), 上白糖, オリーブ油, 大豆油	718kcal 29.2g 23.6g 2.3g
21 水	ごはん, あじの南蛮漬, ジャガイモのそぼろ煮, 味噌汁, 牛乳	もずく, あじ, 糸かまぼこ, 豚ひき肉, 牛乳	いんげん, だいこん, たまねぎ, にんじん, ねぎ, えのきたけ	麦, 精白米, こんにゃく, ジャガイモ, でんぷん, 中ざら, ごま油, 米ぬか油, 大豆油	645kcal 28.2g 18.7g 2.2g
22 木	お茶パン, あんマーガリン, 新じゃがタマのカレーマヨネーズ焼き, 野菜サラダ, 豆まめスープ, 牛乳	蒸し大豆, ひよこまめ, レンズまめ, ツナレトルト, ベーコン, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, 冷凍コーン, にんじん	お茶パン, ジャガイモ, オリーブ油, 米ぬか油, あんマーガリン, マヨネーズ	713kcal 23.3g 29.9g 2.4g
23 金	豚丼, きびなごの唐揚げ, つぼ漬, 牛乳	きびなご, 豚もも肉, 牛乳	きゅうり, だいこん, つぼ漬, たまねぎ, にんじん, ねぎ	麦, 精白米, 糸こんにゃく, でんぷん, 三温糖, 米ぬか油	615kcal 28.9g 20.4g 1.6g
26 月	ごはん, 鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ, 酢の物, 赤だし, はちみつ大豆, 牛乳	油あげ, 高野豆腐, 豆乳, わかめ, 鶏もも肉, 牛乳	キャベツ, きゅうり, こまつな, しょうが, だいこん, ねぎ, えのきたけ	麦, 精白米, でんぷん, 上白糖, 中ざら, 大豆油	613kcal 25.8g 19.5g 2.1g
27 火	五目ラーメン, マーラーカオ, 切り干し大根の炒め物, 牛乳	なると, 豚もも肉, 殺菌液卵, 牛乳, 牛乳	キャベツ, こまつな, 切り干し大根, たまねぎ, 冷凍コーン, にんじん, ねぎ, しめじ	小麦粉, 中華めん, 黒砂糖, 三温糖, はちみつ, ごま油, 米ぬか油	596kcal 24.2g 17.2g 3g
28 水	ハヤシライス, オムレツ, アスパラサラダ, 牛乳	豚肩肉, ミニオムレツ, 牛乳, 牛乳	アスパラガス, キャベツ, たまねぎ, 冷凍コーン, にんじん, マッシュルーム(水煮)	麦, 小麦粉, 精白米, 米ぬか油, 無塩バター	719kcal 25.7g 27.1g 1.7g
29 木	食パン, チキンカツ, キャベツサラダ, 野菜いっぱいチャウダー, 牛乳	ベーコン, 鶏むね肉, 殺菌液卵, 牛乳, 牛乳	キャベツ, こまつな, だいこん, たまねぎ, にんじん, はくさい, 赤ピーマン, ほうれんそう, マッシュルーム(水煮)	小麦粉, 食パン, パン粉, 米の粉, 米ぬか油, 大豆油, 無塩バター	720kcal 33.6g 28.5g 2.6g
30 金	ごはん, さばの煮付け, おかかあえ, 美たくさんみそ汁, 牛乳	豆腐(木綿), 油あげ, さば, 牛乳	ごぼう, こまつな, しょうが, だいこん, にんじん, ねぎ, はくさい, しめじ	麦, 精白米, 中ざら	649kcal 25.4g 25.0g 1.7g