



令和7年5月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日曜	こんだて	おもなざいりょう						
		赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのものになる		
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	木	ごはん こどもの日献立 とりのからあげ ゆかりあえ かまぼこのすましじる かしわもち	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん	あぶら
2	金	ごはん じゃがいものそばろに じゃこあえ	ぶたにく なまあげ あげはん	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら ごまごまあぶら
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	ふじのはな ごはん とりのしおこうじやき なのはなあえ とうふのすましじる	くらだいず とりにく	ぎゅうにゅう		なのはな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう
8	木	ごはん ブルコギ くきわかめのサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ いら にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら
9	金	むぎごはん 江田島海自カレーの日 えたじまかいじカレー トッピング(だいずとちりめん) コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ミルクチョコレート でんぶん	オリーブオイル あぶら オリーブオイル あぶら
12	月	ごはん てりやきハンバーグ ポテトサラダ キャベツとベーコンのみそじる	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう		とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ
13	火	ごはん やきとうふのちゅうかに パンサンスー	ぶたにく いか やきとうふ ハム きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
14	水	こがた リッチパン アスパラとたけのこのスパゲティ きゅうりのサラダ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり レモン	こめ さとう	オリーブオイル オリーブオイル
15	木	ごはん しろみさかなのレモンふうみ よろこぶキャベツ もずくじる	ホキ	ぎゅうにゅう		レモン キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
16	金	こくとうパン ポークビーンズ ごぼうとアーモンドのサラダ オレンジ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ
19	月	ごはん チンジャオロース にくだんごスープ	ぎゅうにゅう にくだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ いら	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら
20	火	げんまい ごはん 食育の日 かつおのあげに アスパラのごまあえ にらたまじる	かつお たまご	ぎゅうにゅう		アスパラガス にんじん にんじん いら たまねぎ えのきたけ	こめ げんまい さとう	あぶら ごま
21	水	ごはん にくじゃが もやしのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま
22	木	ごはん さわらのあまずやき しおっぺやさい わかたけじる	さわら ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう	
23	金	ツイストパン クリームシチュー ひじきとえだまめのサラダ いちごプリン	とりにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	ツイストパン じゃがいも さとう	バター ごま ごまあぶら
26	月	ごはん ごもくにまめ うめかつおあえ	とりにく なまあげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら
27	火	ごはん すきやきふうに いそかあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう エリンギ しろねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
28	水	ゆでうどん さんさいうどん れんこんいため げんきヨーグルト	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん いら	しょうが たまねぎ さんさい しょうが にんにく もやし れんこん	うどん さとう	あぶら
29	木	ごはん マーボーはるさめ キャベツとほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま
30	金	バーガーパン チキンカツ(ソース) ゆでキャベツ たまごスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ	こっぺパン でんぶん	あぶら あぶら

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	610	25.6	1.9	760	30.9	2.5
中学校						

毎月19日は食育の日

- 旬の食材
- ・かつお
- ・にら
- ・アスパラガス

