

2025年(令和7年) 5月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こ ん だ て	★こどもの日献立 ★たけのこごはん (ごはん・ たけのこごはんのく) みそしる ★かしわもち 牛乳	こがたパン ミートスパゲティ うみとはたけのサラダ	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) フルーツミックス	★季節の料理 ごはん ★かつおのかくに きんぴらごぼう だんごじる	パン ささみフライ キャベツのソテー やさいスープ	ごはん チャプチェ トック	★世界の料理(アメリカ) パン ★ポークビーンズ ブロッコリーの ベーコンいため	★あかし子大好きメニュー ごはん ★あげぎょうざ(2こ) みそチゲスープ	★季節の料理 ごはん さばのみそに ★わらびのにも すましじる	★季節の料理 パン ★グリーンポタージュ ごぼうサラダ	★は兵庫の食材 ごはん あおなのふりかけ あげどりのレモンだれ たまごスープ
ざ い り よ う 量 (g)	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 20 △ たけのこ 20 ○ 油あげ 2 △ にんじん 10 □ ごま 1.5 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 0.5 □ さとう 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.7 削り節 2 水 7 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 2 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 □ かしわもち 30 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッペパン(小麦) 40 □ スパゲティ 30 ○ ぶたひき肉 30 ○ 加熱レバー 3 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 △ トマト 10 □ サラダ油 1 ケチャップ 10 ウスターソース 5 □ さとう 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 ○ ツナ 6 ○ ひじき 0.8 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 8 △ にんじん 4 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールー① 7 カレールー② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 △ みかん(缶) 15 △ 黄とう(缶) 20 △ パインアップル(缶) 25 ○ 牛乳 206 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ コッペパン(小麦) 50 ○ とりささみ 55 しお 0.2 こしょう(白) 0.04 □ 小麦粉 6 水 5 □ パン粉 9.5 □ 天ぷら油 11.4 △ キャベツ 25 □ サラダ油 0.5 しお 0.05 こしょう(白) 0.01 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ セロリー 1.2 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 100 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ コッペパン(小麦) 50 ○ ぶた肉 30 △ にら 2 □ はるさめ 8 △ たけのこ 3 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.15 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 清酒 0.8 □ さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 オイスターソース 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ トック 30 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 青ねぎ 1.5 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ コッペパン(小麦) 50 ○ ぶた肉 27 ○ 大豆 30 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 ケチャップ 15 □ さとう 0.7 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(ポーク) 6 水 30 △ ブロッコリー 35 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 ○ 牛乳 206 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ ぎょうざ 40 □ 天ぷら油 4 ○ ぶた肉 15 ○ 厚あげ 15 △ 玉ねぎ 20 △ キムチ 10 △ にんじん 10 △ もやし 12 △ にら 2 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.1 みそ(米・赤) 6 みそ(米・白) 1.5 コチュジャン 0.3 □ ごま油 0.3 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 1.2 みりん 0.6 □ さとう 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 みそ(米・白) 4.8 水 15 △ わらび 10 ○ とり肉 7 △ にんじん 3 ○ 油あげ 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.4 みりん 0.2 □ さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.3 削り節 0.4 水 6 ○ とうふ 25 ○ 油あげ 3 ○ かまぼこ 4 △ にんじん 5 △ えのきたけ 5 △ こまつな 8 清酒 0.6 みりん 0.6 しょうゆ(うすくち) 5.5 削り節 3 水 140 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> □ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 35 △ グリンピース(ペースト) 20 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 30 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 10 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> ★ □ ごはん(米) 70 ★ △ こまつな 15 ★ ○ ちりめんじゃこ 3 □ ごま 0.3 □ ごま油 1.2 □ さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.8 ★ ○ とり肉 50 □ かたくり粉 8 □ 天ぷら油 5.8 □ さとう 1.65 しょうゆ(こいくち) 3.3 △ レモン果汁 1.2 水 2 ★ ○ 卵 20 ○ ベーコン 7 ○ とうふ 20 △ にんじん 6 ★ △ 玉ねぎ 15 ★ △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 120 ★ ○ 牛乳 206 	



目標 「正しい食べ方をしよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

5月5日はこどもの日です

みなさんの健やかな成長や幸せを祝う日です。給食ではみなさんの成長を願って、「たけのこごはん」や「かしわもち」が登場します。

★世界の料理(アメリカ)★

13日(火) ポークビーンズ

大阪・関西万博の開催にちなみ、今月はアメリカの料理を紹介します。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。

♥あかし子大好きメニュー♥

14日(水) あげぎょうざ





初めてランキングに入りました。カラッと揚がった皮の食感がおいしさのポイントです。

「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(月)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。


*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

2025年(令和7年) 5月こんだてひょう(A)

日(曜)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	今月の中学年 平均栄養量		
こんだて	セルフドッグ (せわりパン・ フランクフルトソーゼージ ジャーマンポテト) レタススープ 牛乳	ごはん じゃがいもをそぼろに もやしいため	ごはん しそひじき こうやどうふのもの ちゃんこじる	きなこパン コーンのソーテ ミネストローネ	ごはん ぶたにくやさしいため ワンタンスープ	パン チキンとポテトの ガーリックソーテ コーンスープ	ごはん とうふのカレーに きりほしだいこんと ツナのあえもの	ごはん おこのみあげ ちゅうかスープ	パン りんごジャム ミートボールの ケチャップに ポトフ 牛乳	エネルギー	585kcal	
ざいりょう(g)	たんぱく質	23.5g	脂質	20.5g	カルシウム	307mg	マグネシウム	78mg	鉄	2.5mg	亜鉛	2.6mg
	ビタミンA	244μgRAE	ビタミンB1	0.37mg	ビタミンB2	0.47mg	ビタミンC	20mg	食物繊維	5.4g	食塩相当量	2.0g
	 <p>季節の料理は、旬のカツオ、わらび、グリーンピースを味わえる献立です。</p>  <p>かつおのかくに</p>  <p>わらびのにももの</p>  <p>グリーンポタージュ</p>											
	ごはん(米)	70	ごはん(米)	70	ごはん(米)	70	ごはん(米)	70	ごはん(米)	70	ごはん(米)	70
	コッペパン(小麦)	50	コッペパン(小麦)	50	コッペパン(小麦)	50	コッペパン(小麦)	50	コッペパン(小麦)	50	コッペパン(小麦)	50
	レバーフランク	40	レバーフランク	40	レバーフランク	40	レバーフランク	40	レバーフランク	40	レバーフランク	40
	じゃがいも	40	じゃがいも	80	じゃがいも	40	じゃがいも	40	じゃがいも	40	じゃがいも	40
	玉ねぎ	10	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10	玉ねぎ	20	玉ねぎ	20
	ベーコン	10	ベーコン	7	ベーコン	7	ベーコン	7	ベーコン	7	ベーコン	7
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
しお	0.1	しお	0.1	しお	0.1	しお	0.1	しお	0.1	しお	0.1	
こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	
ケチャップ	6	ケチャップ	5	ケチャップ	5	ケチャップ	5	ケチャップ	5	ケチャップ	5	
レタス	20	レタス	35	レタス	20	レタス	10	レタス	20	レタス	20	
とり肉	10	とり肉	10	とり肉	10	とり肉	10	とり肉	10	とり肉	10	
はるさめ	6	はるさめ	4	はるさめ	4	はるさめ	5	はるさめ	5	はるさめ	5	
玉ねぎ	25	玉ねぎ	20	玉ねぎ	20	玉ねぎ	10	玉ねぎ	20	玉ねぎ	20	
にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	
しょうゆ(うすくち)	3	しょうゆ(うすくち)	2	しょうゆ(うすくち)	1	しょうゆ(うすくち)	3	しょうゆ(うすくち)	1	しょうゆ(うすくち)	1	
しお	0.3	しお	0.3	しお	0.3	しお	0.2	しお	0.2	しお	0.2	
こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	
ごま油	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5	
ブイオン(チキン)	13	ブイオン(チキン)	13	ブイオン(チキン)	13	ブイオン(チキン)	13	ブイオン(チキン)	13	ブイオン(チキン)	13	
水	105	水	10	水	30	水	10	水	125	水	60	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	

「食べよう兵庫の食材」の日


毎月19日は「食育の日」です。できるだけ兵庫県や明石市でとれる食材をたくさん使用した献立にし、地産地消の取組を進めています。



みんなで楽しく食べよう


食事のあいさつをする

感謝の気持ちをあらわしています。手を静かに合わせて元気にあいさつをしよう！




姿勢をよくする

背筋をのばし、足を床につけて食べよう！



食器を正しく持つ

こぼれないように食器は手に持って食べよう！



楽しい話をしよう

話をする時は、口の中が空っぽになってからにしよう！

