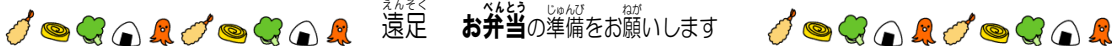


5月 給食だよ

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなま ちやくになる	みどりのなま からだのちようしをととのえる	きいろのなま なつやちからのもとなる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
1 木	【こどもの日こんだて】 ごはん／ カツオフライ／ わかめとたまねぎのみそしる／ こどものひデザート／	○	かつお・ツナ・のり わかめ・とうふ・みそ とうにゅう・かんてん ゼラチン・牛乳	にんじん・もやし・ こまつな たまねぎ・メロン	こめ ・こむぎこ・パンこ あぶら・じゃがいも みずあめ・さとう	ちゅうのうソース す・しょうゆ にぼしだし	605kcal 383mg 1.8g
2 金	 えんそく 遠足 お弁当の準備をお願いします						
5 月	こどもの日						
6 火	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
7 水	ごはん／ スタミナレバー／ パインサラダ／ マロニーサラダ／	○	レバー・とうふ 牛乳	しょうが・にんにく・にら キャベツ・にんじん・きゅうり パイン・ しいたけ コーン・たまねぎ	こめ ・かたくりこ じゃがいも・あぶら さとう・ごま マロニー・ごまあぶら	しょうゆ・さけ す・こしょう しお・かつおだし	625kcal 301mg 1.8g
8 木	【 ジオ給食 】 たけのこごはん／ くしがたかまぼこの のりマヨやき／ ごまあえ／ キャベツのみそしる／	○	あぶらあげ・あおさ くしがたかまぼこ あつあげ・みそ・牛乳	たけのこ ・ こまつな ・もやし にんじん・たまねぎ・キャベツ	こめ ・さとう・ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ・みりん さけ・にぼしだし	617kcal 441mg 2.4g
9 金	ごはん／ さわらのしおこうじてりやき／ ごもくきんぴら／ ごじる／	○	さわら・さつまあげ だいす・とうふ みそ・牛乳	にんじん・ごぼう・だいこん こんにゃく・いんげん・たまねぎ えのきたけ・ こまつな	こめ ・さとう ごまあぶら・あぶら ごま・じゃがいも	しおこうじ しょうゆ・さけ にぼしだし	607kcal 342mg 2.0g
12 月	ごはん／ ぎょうざ／ チャプチェ／ にらたまスープ／	○	ぶたにく・とりにく だいす・とうふ たまご・牛乳	キャベツ・たまねぎ・ にら しょうが・にんにく・にんじん もやし・ピーマン えのきたけ・たけのこ	こめ ・さとう・こむぎこ あぶら・はるさめ・ごま ごまあぶら・かたくりこ	しょうゆ・しお さけ・みりん トウバンジャン かつおだし	591kcal 353mg 1.7g
13 火	ごはん／ シシャモフリッター／ なっとうあえ／ しろごまたんたんじる／	○	ししゃも・なっとう とりにく・だいす みそ・牛乳	キャベツ・にんじん・こまつな たまねぎ・もやし・ にら	こめ ・こむぎこ マヨネーズ・あぶら ごま・かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン	661kcal 439mg 1.9g
14 水	ごはん／ とりにくのてりやき／ ごぼうサラダ／ けんちんじる／	○	とりにく・あぶらあげ とうふ・牛乳	ごぼう・にんじん・キャベツ きゅうり ・だいこん・こんにゃく しいたけ ・ねぎ	こめ ・さとう マヨネーズ・ごま あぶら・ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ・みりん さけ・しお かつおだし	626kcal 328mg 1.7g
15 木	【 ヨーグルトの日献立 】 マーボーあつあげどん／ ツナひじきサラダ／ ヨーグルト／	○	ぶたにく・だいす あつあげ・みそ ひじき・ツナ ヨーグルト・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・メンマ・ にら キャベツ・プロコロー・コーン	こめ ・あぶら ごまあぶら・さとう かたくりこ・ごま	ちゅうかスープのもと しょうゆ・す トウバンジャン	661kcal 635mg 2.1g
16 金	こめこコッパパン／ チョコクリーム／ かぼちゃとチーズのオムレツ／ コールスローサラダ／ ABC マカロニスープ／	○	れんにゅう たまご・チーズ だいす・牛乳	たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ にんじん・ きゅうり コーン・こまつな	パン・みずあめ さとう・あぶら ABC マカロニ じゃがいも	カカオ・ココア しお・す・こしょう しょうゆ・コンソメ	661kcal 411mg 2.9g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

5月8日(木)

食べて学ぼうジオ給食

たけのこ



春になると芽を出す『たけのこ』は、成長が早く、1日で120cmものびることもあり、10日ほどで竹になってしまうといわれています。土の中にあるうちに掘り出すとやわらかくておいしいです。春においしい『たけのこ』をたけのこごはんにしていただきます。

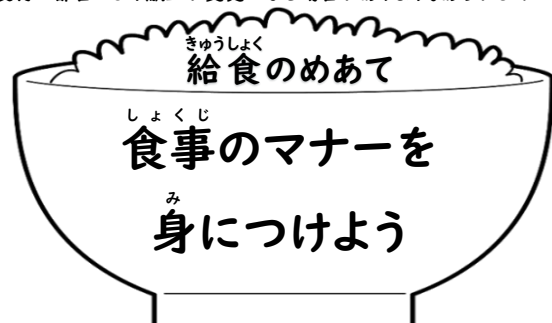
5月 給食だよ！

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	その他 (ちょうみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
19月	ごはん／ チキンカレー／ ハムサラダ／	○	とりにく・ハム あおだいず・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ キャベツ・ブロッコリー	こめ ・あぶら じゃがいも さとう・ごま	カレーウ・す しょうゆ・こしょう	619kcal 303mg 2.3g
20火	ごはん／ あつあげのにくみそいため／ わふうポテトサラダ／ いわしのつみれじる／	○	あつあげ・ぶたにく みそ・いわし たら・みそ・牛乳	にんにく・たまねぎ・もやし ピーマン・にんじん・ きゅうり コーン・だいこん・こんにやく こまつな・ねぎ・しょうが	こめ ・あぶら・さとう かたくりこ・じゃがいも ごまあぶら・ごま	さけ・しょうゆ す・しお・こしょう にほしだし	599kcal 433mg 2.2g
21水	ごはん／ さばのごまみそやき／ きりぼしだいこんの やきそばソースいため／ なめこととうふのおしる／	○	さば・みそ ぶたにく・あおさ とうふ・牛乳	きりぼしだいこん・にんじん もやし・ピーマン・なめこ だいこん・たまねぎ・ こまつな	こめ ・さとう ごま・あぶら	さけ・しょうゆ みりん・しお ちゅうのうソース かつおだし	648kcal 348mg 1.7g
22木	【運動会応援献立】 ごはん／ チキンタレカツ／ しそあえ／ じゃがいもとこまつなの みそしる／ 	○	とりにく・あぶらあげ みそ・牛乳	かぶ・ きゅうり ・キャベツ あかしそ・にんじん たまねぎ・こまつな	こめ ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・ごま じゃがいも	しお・こしょう みりん・さけ しょうゆ にほしだし	639kcal 330mg 2.1g
23金	ゆでうどん／ あんかけかきたまスープ／ フライドポテトビーンズ／ わかめサラダ／	○	たまご・かまぼこ だいず・わかめ	にんじん・たまねぎ・だいこん えのきたけ・ こまつな もやし・ きゅうり	うどん・かたくりこ じゃがいも・あぶら アーモンド・さとう ごまあぶら・ごま	さけ・しょうゆ しお・みりん かつおだし・す	682kcal 339mg 2.3g
26月	うんどうかい ふりかえきゅうじつ 運動会の振替休日						
27火	【セルフ丼】 ごはん／ セルフビビンバ(にくいため)／ セルフビビンバ(ナムル)／ みそちゅうかスープ／	○	ぶたにく たまご みそ・牛乳	にんにく・しょうが・しらたき にんじん・もやし・ ほうれんそう たまねぎ・メンマ・コーン	こめ ・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま じゃがいも・はるさめ	しょうゆ・さけ トウバンジャン さとう・しお かつおだし	592kcal 291mg 2.2g
28水	ごはん／ イカのチリソース／ アーモンドあえ／ チンゲンサイのスープ／	○	いか・あつあげ 牛乳	ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・ こまつな もやし・コーン・チンゲンサイ	こめ ・かたくりこ あぶら・ごまあぶら さとう・アーモンド じゃがいも	しょうゆ・さけ トマトケチャップ トウバンジャン ちゅうかスープのもと しお・こしょう	610kcal 362mg 1.9g
29木	ごはん／ デジブルコギ／ あおのりポテト／ もずくスープ／	○	ぶたにく・あおさ とうふ・もずく 牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・もやし・ピーマン えのきたけ・コーン	こめ ・あぶら・さとう かたくりこ・ごま じゃがいも・ごまあぶら	しょうゆ・さけ みりん・しお こしょう かつおだし	573kcal 309mg 1.7g
30金	セルフツナドック(コッペパン)／ セルフツナドック(ぐ)／ カレーソテー／ クリームスープ／	○	ツナ・とりにく 牛乳	きゅうり ・コーン・たまねぎ にんじん・キャベツ・ピーマン ぶなしめじ・グリーンピース	パン・マヨネーズ あぶら・じゃがいも こめこ	しお・こしょう コンソメ・カレーこ ホワイトルウ	656kcal 320mg 2.8g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です



食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いものは使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。