５月　　献　立　予　定　表

今月の給食目標：食事のマナーに気をつけて食べよう　　鹿児島市立西陵小学校　　２０２５年

日 曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	使用する食品名 おもに体の調子を整える食品	使用する食品名 おものエネルギーのもとになる食品	使用する食品名 調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
1 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609 キロカロリー 29.3 グラム	春が旬のキャベツやアスパラガス、たまねぎなどの野菜の入ったポトフです。旬の野菜には今の時期、私たちに必要な栄養素がたっぷり入っています。
	バターパン			バターパン			
	はるのポトフ	ウィンナー　ぶたにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　セロリ アスパラガス　しめじ	サラダあぶら じゃがいも	しお　しょうゆ　ワイン チキンブイヨン とりがらスープ　しお		
	さかなの トマトソースかけ	にべ	にんにく　トマト たまねぎ　パセリ	でんぷん　さとう あげあぶら オリーブオイル	こしょう　しょうゆ		
2 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 キロカロリー 23.3 グラム	少し早いですがこどもの日の献立を取り入れました。かしわもちの葉っぱには子供たちの世代が栄えていきますようにという願いがこめられています。
	ぎゅうごぼうめし	ぎゅうにく　うすあげ	にんじん　ごぼう ほししいたけ えだまめ	ごはん　ごま ごまあぶら　さとう	しょうゆ　さけ　しお		
	わかめとあげの みそしる	あつあげ みそ　わかめ	にんじん　だいこん えのきだけ　にら	じゃがいも	さばぶし（だし）		
	かしわもち			かしわもち			
7 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595 キロカロリー 19.7 グラム	海そうサラダにはいろいろな種類の海そうが入っています。海そうには鉄分やカルシウム食物せんいがたくさん含まれています。
	むぎごはん			むぎ　こめ			
	かつおくんカレー	かつお　チーズ きんときまめ	にんじん　たまねぎ えだまめ　しょうが にんにく　トマト　りんご	じゃがいも サラダあぶら	ワイン　カレーこ とりがらスープ　こしょう ケチャップ　ソース		
	かいそうサラダ	わかめ　くきわかめ こんぶ　つのまた キリンサイ	にんじん　きゅうり キャベツ　コーン レモンかじゅう	はちみつ　サラダあぶら	す　しお　しょうゆ		
8 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 キロカロリー 27.4 グラム	セルフミートサンドには豚肉と牛肉のひき肉と一緒に大豆を細かくしたものも入っています。少しずつよくかんで食べましょう。
	セルフミートサンド	ぶたにく　ぎゅうにく だいず	にんじん　たまねぎ パセリ	サラダあぶら さとう たてわりパン	にんにく　ケチャップ　しお ウスターソース　ワイン デミグラスソース　こしょう		
	はるキャベツの スープに	ベーコン　だいず	にんじん　たまねぎ キャベツ えだまめ	サラダあぶら じゃがいも	チキンブイヨン とりがらスープ　しお ワイン　こしょう しょうゆ		
9 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				641 キロカロリー 24.2 グラム	食べることはすきですか。食べることは生きることです。児童のみなさんは生きるためと成長のための栄養をしっかり摂りましょう。
	ごはん			こめ			
	けんちんじる	あぶらあげ　とうふ	だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ こんにゃく　しいたけ	じゃがいも	かつおぶし（だし） さけ　しょうゆ		
	すどり	とりにく	たまねぎ　にんじん しいたけ　たけのこ ピーマン	でんぷん　さとう あげあぶら	す　ケチャップ　しょうゆ		
	フルーツムース			フルーツムース			
12 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610 キロカロリー 20.7 グラム	みなさんはよくかんで食べていますか。よくかんで、食べることで頭と体にとてもよい効果があります。
	ごはん			こめ			
	じゃがいもとだいずの みそに	ぶたにく　だいず うずらたまご あつあげ　みそ	にんじん　しょうが たけのこ　こんにゃく ごぼう　インゲン	じゃがいも　さとう サラダあぶら	さばぶし(だし)		
	おしんこあえ	くきわかめ	にんじん　きゅうり つぼづけ もやし	あぶら　ごま ごまあぶら	しょうゆ		
13 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				579 キロカロリー 28.9 グラム	「わらび」は春から初夏にかけてとれる山菜です。食物せんいがたくさん含まます。
	しょくパン　ジャム			しょくパン マーシャルビンズ			
	さんさいうどん	とりにく わかめ　うすあげ さつまあげ	たまねぎ　たけのこ にんじん　はねぎ　しめじ ほししいたけ　えのきだけ	うどん	しょうゆ　だしこんぶ みりん　しお さけ　かつおぶし(だし)		
	いりこだいず	いりこ　だいず		サラダあぶら	カレーこ		
14 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 キロカロリー 25.0 グラム	こさん竹は５月が旬の細めの竹の子です。鹿児島県で特によく食べられています。他の地域では布袋竹と呼ばれています。
	わかめごはん	わかめ		こめ			
	こさんたけの みそしる	あぶらあげ　みそ おから	こさんたけ　にんじん たまねぎ　えのきたけ ねぎ	じゃがいも	にぼし（だし）		
	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ　にんじん キヌサヤ	でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう	す　しょうゆ　さけ みりん		
15 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 キロカロリー 27.5 グラム	ABC スープはとても人気のあるメニューです。野菜をたっぷり使っています。アルファベットの形をしたマカロニで言葉を作ってみましょう。
	セルフハンバーガー	ぎゅうにく ぶたにく　とりにく	たまねぎ キャベツ	バーガーパン パンこ　でんぷん さとう　サラダあぶら	しお　ブイヨン　みりん こしょう　ケチャップ ワイン　ウスターソース		
	ABC スープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	サラダぶら じゃがいも マカロニ	ワイン　とりがらスープ しょうゆ　しお　こしょう		
16 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655 キロカロリー 23.2 グラム	ふるさとたっぷり汁にはたくさんの具が入っています。いろいろな材料からうま味が出ておいしくなります。
	かつおそぼろどん	かつお	にんじん　えだまめ ほししいたけ	こめ　さとう ごま	しお　さけ　しょうゆ みりん　しょうが		
	ふるさとたっぷりじる	とりにく　とうふ	だいこん　にんじん ごぼう　こんにゃく ふかねぎ	さといも でんぷん	こんぶ（だし） かつおぶし（だし） さけ　しょうゆ		
	おこめでもものタルト		もも	こめこ　さとう			

＊急な献立・材料の変更がある場合があります。ご了承ください。

新茶

５月　　献　　立　　予　　定　　表

今月の給食目標：食事のマナーに気をつけて食べよう　　鹿児島市立西陵小学校　　２０２５年

日 曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
19 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				674 キロカロリー 27.3 グラム	豆腐の原料の大豆には血液の成分を作るための鉄分や栄養価の高いタンパク質，ビタミン類などのミネラルがたくさん含まれています。
	ごはん			こめ			
	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく みそ	たまねぎ　ふかねぎ にんじん　はねぎ ほししいたけ たけのこ	サラダあぶら さとう　でんぷん ごまあぶら	にんにく　しょうが トウバンジャン みりん　しょうゆ とりがらスープ		
	シュウマイ・そえやさい	とりにく　ぶたにく	たまねぎ キャベツ　きゅうり	パンこ　こむぎこ さとう	しお　しょうゆ　にんにく		
20 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				678 キロカロリー 25.5 グラム	今日はシークレットランチの日です。献立名の〇には一文字ずつ入ります。わかるかな？
	ミルクパン			ミルクパン			
	〇ー〇〇ー〇の 〇〇〇〇	だいず　チーズ ミートボール ベーコン	セロリ　たまねぎ にんじん　しめじ トマト　えだまめ	サラダあぶら じゃがいも さとう	にんにく　ケチャップ こしょう　しお　しょうゆ とりがらスープ　デミグラスソース		
	〇〇〇〇〇〇ー〇		パイナップル　みかん おうとう	アセロラゼリー カクテルゼリー			
21 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602 キロカロリー 23.1 グラム	給食でもなかなかとれないのが，いも類，豆類，小魚，海そう，アーモンドやごまなどの種実類です。お家でも忘れずにとりましょう。
	ごはん			こめ			
	ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん キャベツ　チンゲンサイ	タンメン サラダあぶら	にんにく　しょうゆ とりがらスープ　しお　こしょう		
	まぐろとポテトの おこのみソースあえ	まぐろ　あおのり		あぶら　でんぷん じゃがいも　さとう	ウスターソース ケチャップ		
22 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				543 キロカロリー 25.3 グラム	茎わかめはわかめの中心にある芯の部分を加工した食品です。コリコリとした食感が特徴です。海そう類なのでビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。
	しょくパン　ジャム			しょくパン　りんごジャム			
	ぐだくさん ちゃんぽん	ぶたにく　ちくわ えび　いか	たまねぎ　にんじん キャベツ　はねぎ きくらげ　もやし	サラダあぶら ちゃんぽんめん	にんにく　パイタン とりがらスープ　しょうゆ しお　こしょう　かんてん		
	くきわかめのいためもの	うすあげ くきわかめ	にんじん　だいこん ほうれんそう　コーン	ごまあぶら　ごま さとう	しょうゆ　みりん		
23 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				540 キロカロリー 24.5 グラム	新茶の季節になりました。鹿児島県のお茶の葉っぱの入ったさわやかな手作りふりかけです。
	むぎごはん			こめ　むぎ			
	さつきおでん	とりにく　さつまあげ うずらたまご あつあげ　こんぶ	にんじん　こさんだけ インゲン　だいこん　しょうが	じゃがいも　さとう	だし昆布　かつおぶし（だし） みりん　しょうゆ　さけ		
	おちゃふりかけ	しらすぼし　わかめ		ごまあぶら	さけ		
26 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569 キロカロリー 24.5 グラム	「チンジャオロースー」は千切りにした野菜と肉を炒めた料理です。ごはんがすすむおかずです。
	ごはん			こめ			
	ビーフンスープ	ベーコン	キャベツ　しめじ たまねぎ　にら　にんじん	ごまあぶら クイッティオ	さけ　しょうゆ　しお　こしょう　とりがらスープ		
	チンジャオロースー	ぎゅうにく	ピーマン　たけのこ にんじん　ほししいたけ	サラダあぶら　でんぷん ごまあぶら　さとう	しょうが　さけ　しょうゆ みりん　オイスターソース テンメンジャン		
27 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		おちゃのは		634 キロカロリー 25.1 グラム	麦は「雑穀」と言われる食べ物です。腸のそうじをしてくれる食物せんいや体を疲れにくくしてくれるビタミンBがたくさん入っています。
	メンチカツサンド	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんじん えだまめ　コーン キャベツ	バーガーパン あぶら　パンこ でんぷん			
	むぎスープ	とりにく　だいず さつまあげ　こんぶ	にんじん　たけのこ ほししいたけ こんにゃく　インゲン	じゃがいも　ざらめ サラダあぶら	みりん　しょうゆ さばぶし（だし） さけ		
28 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575 キロカロリー 25.1 グラム	メロンは今が旬のくだものです。風邪などの病気に負けない体をつくります。皮の部分は残してください。
	チキンライス	とりにく	たまねぎ　にんじん にんにく　グリンピース マッシュルーム　コーン	こめ	ワイン　しお　ケチャップ しょうゆ　こしょう　ソース チキンライスのもと		
	ラビオリスープ	ベーコン　とりにく	にんじん　たまねぎ えのきだけ キャベツ　えだまめ　セロリ	むぎ　サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	とりがらスープ チキンブイヨン しお　こしょう　しょうゆ		
	メロン		メロン				
29 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 キロカロリー 25.8 グラム	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーはおなじアブラナ科の野菜です。どれもビタミンCがたっぷりです。
	ミルクパン			ミルクパン			
	とりとはるやさいの スパゲティ	ぎゅうにゅう チーズ　ベーコン	たけのこ　キャベツ にんじん　たまねぎ パセリ　にんにく	なまクリーム	しお　こしょう とりがらスープ しょうゆ　かんてん		
	ブロッコリー のソテー	ウィンナー	ブロッコリー キャベツ　コーン		しお　しょうゆ こしょう		
30 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				584 キロカロリー 24.7 グラム	大豆は畑の肉といわれるほど、成長期に必要なたんぱく質がたくさん入っています。
	ごはん			こめ			
	だいずのごもくに	とりにく　だいず さつまあげ　こんぶ	にんじん　たけのこ しいたけ　インゲン こんにゃく	じゃがいも　さとう サラダあぶら	みりん　しょうゆ さけ　さばぶし(だし)		
	ほうれんそうの ごまあえ		ほうれんそう にんじん　もやし	ごま　さとう	しょうゆ		

＊急な献立・材料の変更がある場合があります。ご了承ください。