



令和7年 5月 学校給食 こんだてひょう



湖南市学校給食センター

小学校・中学校

(小・中学生) (中学校)

日付	主 食	牛乳	献 立 名	おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
				1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
1(木)	ごはん		とりにくのしょうがやき キャベツのいためもの じゃがいものみそしる	とりにく ロースハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	サラダあぶら	614kcal 24.6g 19.5g	740kcal 28.7g 21.9g
2(金)	たんごのせつく こんだて ごはん		かつおフライ はくさいのあかしそあえ かまぼこのすましじる かしわもち	かつお かぶとかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん あかしそ みつば	はくさい だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 パンこ こむぎこ かしわもち	あぶら	682kcal 25.0g 14.5g	801kcal 28.8g 15.9g
7(水)	ごはん		さけのゆうあんやき ちくぜんに あつあげのみそしる	さけ とりにく あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ゆず れんこん ごぼう たまねぎ (あかこんにやく) しめじ	米 さとう でんぶん さいも		578kcal 28.7g 12.7g	697kcal 33.6g 13.7g
8(木)	コッペパン		キャベツメンチカツ だいこんとツナのレモンあえ アスパラガスとトマトのスープ	とりにく ぶたにく だいず まぐろ	牛乳	アスパラガス にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん レモン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ラード なたねあぶら	698kcal 25.1g 30.9g	807kcal 28.5g 32.8g
9(金)	ごはん		とりにくのおこうやき ひじきのいため ごもくじる	とりにく だいず あぶらあげ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ (こんにやく) たまねぎ ごぼう はくさい	米 さとう	サラダあぶら	586kcal 25.3g 17.8g	706kcal 29.6g 19.9g
12(月)	ごはん		さばのみそだれかけ きゅうりのすのもの ぶたじゃが	さば みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり だいこん たまねぎ (いとこんにやく)	米 さとう でんぶん じゃがいも		689kcal 26.8g 23.4g	830kcal 31.3g 26.6g
13(火)	ごはん		ホキのいそべあげ やさしいため はくさいのみそしる	ホキ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	ピーマン にんじん	とうもろこし もやし キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	米 でんぶん	あぶら ごまあぶら	600kcal 25.5g 17.4g	724kcal 29.8g 19.4g
14(水)	ソフトめん		チキンハムステーキ ブロッコリーのコーンクリームサラダ ミートソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトピューレ	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ソフトめん でんぶん さとう	ラード ハヤシルウ ユンクリーモドレッシング	671kcal 27.7g 21.4g	851kcal 33.6g 24.5g
15(木)	ごはん		やきにく あげかぼちゃ けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん	米 さとう でんぶん さいも	サラダあぶら あぶら	627kcal 25.1g 16.5g	
16(金)	ごはん		やきしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ みそ	牛乳 くきわかめ	チンゲンサイ にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	米 さとう でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ	ごまあぶら サラダあぶら	605kcal 26.0g 16.1g	
19(月)	しょういくのひ・ ふるさときゅうしょく ごはん		わかさぎのからあげ キャベツのうめあえ とりにくのじゅんじゅん	わかさぎ とりにく やきどうふ	牛乳	あおねぎ	キャベツ きゅうり うめ (あかこんにやく) たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 さとう でんぶん	あぶら	563kcal 23.8g 14.8g	679kcal 27.7g 16.3g
20(火)	ごはん		とりにくのみそいため だいがくいも わかたけじる	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ	米 さとう でんぶん さつまいも	あぶら	640kcal 20.3g 19.5g	771kcal 23.5g 21.9g
21(水)	ごはん		さわらのつけやき きゅうりのこんぶあえ ぶたにくとだいこんのもの	さわら ぶたにく あつあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく きゅうり だいこん しめじ	米 さとう		600kcal 30.6g 17.1g	723kcal 35.8g 19.0g
22(木)	しょうパン		ハンバーグマトソースがけ こんさいのペペロンチーノ とうにゅうコンスープ ブルーベリージャム	とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	牛乳	トマトピューレ にんじん パセリ	れんこん にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ	しょうパン さとう こめこ でんぶん ブルーベリージャム じゃがいも	あぶら ラード オリーブあぶら	662kcal 26.1g 22.4g	821kcal 32.1g 27.0g
23(金)	ごはん		ぶたキムチ ごぼうチップス にくだんごのちゅうかスープ	ぶたにく ミートボール	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさいキムチ はくさい たまねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ	米 でんぶん	ごまあぶら あぶら	583kcal 23.1g 16.2g	703kcal 26.9g 18.0g
26(月)	ごはん		あじのおろしたれかけ さいものおかか なめこのあかだし	あじ ちくわ とうふ かつおぶし みそ あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん なめこ たまねぎ	米 でんぶん さいも さとう		552kcal 27.8g 12.0g	666kcal 32.6g 12.9g
27(火)	ごはん		かぼちゃサンドフライ キャベツのかんきつサラダ ポークカレー	ぶたにく だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム りんごペースト	米 じゃがいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ	ラード あぶら かんきつドレッシング カレールー	677kcal 20.6g 18.3g	845kcal 24.3g 22.4g
28(水)	ちゅうかめん		とりにくのこうみあげ ほうれんそうのナムル あんかけちゅうかそばのしる	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ナムルドレッシング	625kcal 29.1g 23.0g	782kcal 35.6g 26.3g
29(木)	ごはん		いかのねぎだれかけ みずなのシャキシャキいため とうふのすましじる	いか ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	しろねぎ みずな にんじん こまつな	キャベツ はくさい	米 さとう でんぶん	マヨネーズふうドレッシング	561kcal 28.0g 15.4g	677kcal 32.8g 16.9g
30(金)	ごはん		いわしのかばやき こまつなのしそひじきあえ さつまじる	いわし とりにく みそ	牛乳 しそひじき	こまつな にんじん あおねぎ	もやし だいこん ごぼう ほししいたけ	米 さとう でんぶん さつまいも	あぶら	606kcal 23.2g 17.1g	737kcal 27.4g 19.4g



毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)



のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。



のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。



のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南市学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。

変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。