

令和7年度

5月のこんだて



旬の食材



玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、たけのこ、ニラ

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても りたい 食品
								小学校 (中学年)	
								中学校	
1	木	チキンカレーピラフ	○	とりにく	こめ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ	塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、 カレー粉	616	
		コーンクリームスープ		ぶたにく、牛乳	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、コーン、 クリームコーン	塩、こしょう、コンソメ、 クリームシチュールー	736	
		温州みかんゼリー			国産温州みかんゼリー				
2	金	ごはん	○	とりにく	こめ			581	
		とりのからあげ			かたくり粉、なたね油	しょうが、にんにく	こいくち、酒、塩、こしょう	778	
		ナムル			さんおんとう、ごま油	こまつな、もやし	うすくち		
		ひじきの煮物		ぶたにく、ひじき、油あげ、ほねく、だしこ	さんおんとう	にんじん、グリーンピース、こんにゃく	こいくち、うすくち、酒、みりん		
5	月	こ と も の ひ							
6	火	ふ り か え き ゅ う じ つ							
7	水	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ、さんおんとう	玉ねぎ、しめじ、にんじん、グリーンピース	デミグラスソース、ケチャップ、 ハヤシルウ、塩、こしょう、ウスター	638	
		ハムサラダ		ハム	サラダ油、さんおんとう	キャベツ、きゅうり、コーン	こいくち、酢、塩、こしょう	767	
8	木	ごはん	○	ぶたにく	こめ			614	
		とうふチゲ		ぶたにく、とうふ、みそ、あかみそ	じゃがいも、ごま油	にんじん、白菜、白菜キムチ、しめじ、にら	トウバンジャン、塩、ガラスープ	725	
		バンバンジーサラダ		ささみ	さんおんとう、ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん	酢、こいくち、ラー油		
9	金	こどもの日こんだて	○					564	
		ちらしずし		高野豆腐、油あげ、とりにく、だしこ	こめ、上白糖、サラダ油	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、 グリーンピース	酢、塩、こいくち、うすくち、みりん	681	
		すまし汁		カットわかめ、とうふ、 蒸しかまぼこ、だしこ		たけのこ、えのきたけ、ねぎ	塩、うすくち、酒、みりん		
		日向夏ゼリー			日向夏ゼリー				
12	月	ごはん	○		こめ			674	
		さばの煮つけ		さば、だしこ	さんおんとう	しょうが	酒、みりん、こいくち	822	
		塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ、きゅうり			
		切り干し煮		ぶたにく、油あげ、だしこ	さんおんとう	切り干し大根、こんにゃく、にんじん、 グリーンピース	こいくち、うすくち、みりん、酒		
13	火	木の葉丼	○	ぶたにく、油あげ、蒸しかまぼこ、たまご、 だしこ	こめ、さんおんとう、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	こいくち、うすくち、みりん、塩	643	
		さつまいものみそ汁		とうふ、みそ、だしこ	さつまいも	大根、ねぎ	酒	744	
14	水	ごはん	○	ぶたにく	こめ			593	
		厚揚げの煮物		ぶたにく、あつあげ、だしこ	じゃがいも、さんおんとう	こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース	こいくち、うすくち、酒、塩、みりん	700	
		もやしの和風サラダ		ハム	さんおんとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし	うすくち、酢		
15	木	ひじきチャーハン	○	ぶたミンチ、ひじき	こめ、さんおんとう、ごま油	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、 ピーマン	うすくち、酒、塩、こしょう、 ガラスープ	573	
		ちんげんさいのスープ		ベーコン、とうふ		玉ねぎ、にんじん、ちんげんさい	うすくち、酒、塩、こしょう、 ガラスープ	660	
		豆乳プリン			豆乳プリン				
16	金	ごはん	○		こめ			636	
		カレーうどん		ぶたにく、油あげ、蒸しかまぼこ、だしこ	うどん、さんおんとう、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	塩、うすくち、カレー粉、カレールウ	739	
		大豆とごぼうのミンチカツ		冷) 大豆とごぼうのミンチカツ	なたね油				

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。



日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネ ル ギ	おうちで 食べても raitai 食品
								小学校 (中学年)	
								中学校	
19	月	食育こんだて～旬の食材～	○	じゃがいも ：じゃがいもの旬は春と秋に2回あり、春が旬のじゃがいもは、『新じゃが』と呼ばれ、皮が薄いのが特徴です。				578	
		ごはん			こめ				
		じゃがいものそぼろ煮		とりミンチ,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	うすくち,こいくち,みりん	697	
20	火	ハリハリ大根	○	ツナ	ごま,さんおんとう	切り干し大根,にんじん,きゅうり	酢,うすくち		
		じゃこ入りピラフ		とりにく,ちりめんじゃこ	こめ,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,うすくち,コンソメ	559	
		ポトフ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	塩,こしょう,酒,コンソメ		
21	水	お米DEメープルマフィン	○		お米DEメープルマフィン			630	
		ごはん			こめ				
		ぶりの照り焼き風		ぶり	かたくり粉,サラダ油,さんおんとう	しょうが	塩,酒,こいくち,みりん	638	
22	木	おひたし	○	かつお節		こまつな,もやし	うすくち,みりん		
		沢煮椀		ぶたにく,だしこ		大根,たけのこ,にんじん,干しいたけ,ごぼう,ねぎ	塩,こしょう,こいくち,うすくち,酒	773	
		ごはん			こめ				
23	金	スタミナ炒め	○	ぶたにく	かたくり粉,さんおんとう,ごま	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく	酒,こいくち	635	
		中華コーンスープ		ベーコン,たまご	かたくり粉	コーン,グリーンコーン,ちんげんさい,玉ねぎ	うすくち,塩,こしょう,酒,ガラスープ	752	
		きんぴらごはん		ぶたにく	こめ,ごま,さんおんとう,ごま油	こんにゃく,にんじん,ごぼう	みりん,酒,こいくち,塩	622	
24	土	揚げしゅうまい	○	冷) ポークしゅうまい	なたね油				
		玉ねぎと豆腐のみそ汁		とうふ,油あげ,みそ,だしこ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ	酒	755	
25	日	ごはん	○		こめ				
		ポークチャップ		ぶたにく	さんおんとう	玉ねぎ,エリンギ,にんにく	ケチャップ,塩,こしょう,酒,コンソメ	626	
		こふきいも		あおさ	じゃがいも		塩,こしょう	725	
26	月	ミネストローネ	○	ベーコン	マカロニ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	塩,こしょう,コンソメ		
		ドライカレー		ぶたミンチ	こめ,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	ウスター,カレー粉,塩,こしょう,デミグラスソース,ケチャップ,こいくち,カレールウ	612	
		梅風味サラダ		ツナ	サラダ油,さんおんとう	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,うめぼし	うすくち,酢	735	
27	火		○						
28	水	ごはん	○		こめ				
		大根ととり肉の煮物		とりにく,ほねく,だしこ	さんおんとう	大根,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	うすくち,こいくち,酒,みりん	546	
		土佐和え		かつお節		こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	みりん,こいくち	650	
29	木	韓国風すき焼き丼	○	ぶたにく	こめ,ごま油,さんおんとう,ねりごま,卵を使っていない卵33g	玉ねぎ,干しいたけ,にんじん,にら	こいくち,酒,トウバンジャン	601	
		春雨スープ		とうふ,カットわかめ	春雨,ごま油	ねぎ,もやし	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ	710	
30	金	ごはん	○		こめ				
		チキンカツ		冷) チキンカツ	なたね油			561	
		もやしソテー				もやし,にんじん,キャベツ	塩,こしょう		
31	土	かぼちゃととうふのみそ汁	○	とうふ,油あげ,みそ,だしこ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	酒	662	

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。