

5月予定献立表

令和7年度
下田市立学校給食センター

日	曜 日	献 立 名			赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに脂や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		お知らせ	
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）				熱量（kcal）		熱量（kcal）			
								量白質（g） 脂肪（g）	量炭水化物（g） 脂肪（g）	量白質（g） 脂肪（g）	量炭水化物（g） 脂肪（g）		
1	木	うどん 		山菜うどんの汁 黒はんぺんお茶フライ ポテトサラダ	〔牛乳〕 鶏肉 油揚げ かつお節 さば いわし たら 魚介エキス	〔うどん〕 大豆油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	人参 ほうれん草 わらび えのき 菊 せん菜	595 kcal 26.6 280	759 kcal 33.6 297	分校小1組なし 分校小2組なし 八十八夜献立			
2	金	ごはん 		ぶりの照り焼き 若竹汁 ゆかり和え かしわもち	〔牛乳〕 ぶり 豆腐 なたと わかめ かつお節 昆布 しそ 小豆	〔米〕 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ 米粉 でん粉	 キャベツ もやし 人参	608 kcal 28.9 280 18.2 2.1	718 kcal 34.1 292 20.5 2.8	浜崎小なし 端午の節句献立 			
7	水	ごはん 		鳥めし丼の具 こしね汁 キャベツのおひたし	〔牛乳〕 鶏肉 みそ 豆腐 さば節 みそ かつお節	〔米〕 油 砂糖 こんにゃく	にんにく 人参 枝豆 大根 ごぼう 椎茸 太ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	565 kcal 28.9 295 18.2 2.5	694 kcal 31.8 318 21.5 3.1	姉妹都市献立 群馬県沼田市 1日目			
8	木	うどん 		おっきりこみ風汁 大豆の香揚げ こんにゃくのソテー	〔牛乳〕 豚肉 油揚げ かつお節 大豆 青のり 油揚げ	〔うどん〕 油 でん粉 大豆油 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 大根 小松菜 太ねぎ 人参 大根 小松菜 太ねぎ 人参 コーン ほうれん草 しょうが	598 kcal 29.5 332 23.5 2.0	756 kcal 36.7 366 28.3 2.6	姉妹都市献立 群馬県沼田市 2日目			
9	金	ごはん 		干草焼き 五目野菜の生姜スープ ひじきサラダ	〔牛乳〕 鶏肉 卵 豚肉 ひじき ツナ	〔米〕 油 砂糖 油 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 大根 人参 ほうれん草 しょうが 太ねぎ 枝豆 もやし コーン	584 kcal 28.2 297 19.2 2.2	723 kcal 34.4 320 22.4 2.9	ふるさと給食 （卵） 			
12	月	ごはん 		あじ竜田揚げ じゃが芋のみそ汁 小松菜のサラダ プリン	〔牛乳〕 あじ 油揚げ さば節 みそ 豆腐 豆乳	〔米〕 大豆油 でん粉 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ 太ねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン	625 kcal 24.2 424 21.4 2.1	753 kcal 29.1 465 24.7 2.7				
13	火	マーガリン入り コッペパン 		フランクフルト ロード アイランド 風ラムチャウダー - パプリカのマリネ	〔牛乳〕 鶏肉 豚肉 卵白 海藻 あさり 鶏肉 鶏肉	〔マーガリン入りコッペパン〕 砂糖 鶏肉 豆腐 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖	 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	629 kcal 24.6 456 29.1 3.1	833 kcal 31.6 551 38.4 4.1	世界の料理 （アメリカ） 			
14	水	ごはん 		やきとり風味 青梗菜スープ 野菜ナムル	〔牛乳〕 鶏肉 鶏肉 鶏肉	〔米〕 でん粉 大豆油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	太ねぎ 青梗菜 もやし コーン 椎茸 キャベツ 人参 もやし にんにく	623 kcal 28.4 269 21.4 2.7	760 kcal 33.2 281 25.1 3.4				
15	木	うどん 		わかめうどんの汁 お好み揚げ キャベツと胡瓜のたたき漬け	〔牛乳〕 鶏肉 わかめ 油揚げ かつお節 いか ウインナー 砂糖 ラー油	〔うどん〕 砂糖 じゃが芋 でん粉 大豆油 砂糖 砂糖	椎茸 小松菜 人参 キャベツ しょうが	603 kcal 30.1 297 20.6 2.9	761 kcal 38 321 24.0 3.9				
16	金	ごはん 		手作りルウのカレー 小魚のおかか和え ところてんフルーツ	〔牛乳〕 豚肉 いわし かつお節 ところてん	〔米〕 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 みかん 黄桃 白桃	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 人参 玉ねぎ いんげん	641 kcal 24.5 432 21.0 2.1	797 kcal 29.6 492 24.9 2.7	下田中なし 黒船交流給食 			
19	月	ごはん 		肉じゃが ごぼうの甘からめ わかめとキャベツの甘酢和え	〔牛乳〕 豚肉 砂糖 わかめ	〔米〕 油 じゃが芋 しらす 砂糖 でん粉 大豆油 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん ごぼう キャベツ きゅうり	619 kcal 18.3 277 16.7 1.6	763 kcal 21.6 296 18.9 2.1				
20	火	マーガリン入り コッペパン 		チリコンカン キャベツとつくねのスープ コーンサラダ	〔牛乳〕 豚肉 大豆 鶏肉 砂糖	〔マーガリン入りコッペパン〕 油 でん粉 でん粉 パン粉 砂糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	639 kcal 28.2 384 29.2 2.9	811 kcal 34.6 427 36.1 3.9				
21	水	ごはん 		いわしフライ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 もやしコーンおひたし	〔牛乳〕 いわし 豆腐 油揚げ さば節 みそ かつお節	〔米〕 大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 太ねぎ もやし コーン	578 kcal 24.8 301 19.6 2.0	706 kcal 322 2.3				
22	木	ソフト麺 		ミートソース カレー揚げじゃが オレンジ	〔牛乳〕 豚肉 砂糖 砂糖	〔ソフト麺〕 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 大豆油 オレンジ	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ 人参 キャベツ 人参 しょうが	677 kcal 23.8 271 28.5 2.3	854 kcal 29.5 285 34.8 2.9				
23	金	ごはん 		ヤンニョムチキン にら玉スープ ピリカラサラダ	〔牛乳〕 鶏肉 コチュジャン 豆腐 卵 砂糖 ごま油 油	〔米〕 でん粉 大豆油 砂糖 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく	634 kcal 27.8 275 21.5 1.8	784 kcal 290 2.5				
26	月	ごはん 		酢豚 豆腐スープ 三色ナムル	〔牛乳〕 豚肉 豆腐 なたと 砂糖 ごま油	〔米〕 でん粉 大豆油 油 砂糖 砂糖 砂糖	しょうが 人参 ビーマン 玉ねぎ 菊 小松菜 ほうれん草 人参 もやし しょうが	592 kcal 22.5 286 21.7 3.4	733 kcal 27.3 303 26.3 4.6	稲生沢小なし 朝日小なし			
27	火	黒糖入り コッペパン 		ベストサンド ポトフ アスパラソテー	〔牛乳〕 チーズ 豚肉 鶏肉 海藻 砂糖 ベーコン	〔黒糖入りコッペパン〕 大豆油 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 アスパラ キャベツ コーン	629 kcal 25.1 451 27.1 2.8	824 kcal 31.9 559 34.2 3.7	「ベストサンド」 とは、日東ベスト という会社の製品 です。			
28	水	ごはん 		まぜまぜおしゃけの具 わかめスープ 春雨サラダ 日向夏ゼリー	〔牛乳〕 豚肉 昆布 かつお節エキス 魚 わかめ 春雨 砂糖 でん粉	〔米〕 油 ごま 砂糖 玉ねぎ 大根 にら りんご えのき 大根 人参 キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが 砂糖	577 kcal 22.1 317 16.1 3.0	697 kcal 27.0 331 18.7 3.9					
29	木	中華麺 		担々麺の汁 手作りシュウマイ もやしの磯和え	〔牛乳〕 鶏肉 みそ 豆板醤 鶏肉 豆腐 のり	〔中華麺〕 油 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 油 でん粉 ワンタンの皮 砂糖	しょうが にんにく 人参 青梗菜 玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが ほうれん草 人参 もやし	618 kcal 32.1 314 22.3 2.9	776 kcal 34.4 3.8				
30	金	ごはん 		鯖のしょうが焼き 野菜マシマシけんちん汁 海藻サラダ	〔牛乳〕 さば 油揚げ さば節 海藻	〔米〕 こんにゃく 砂糖	しょうが 大根 ごぼう 人参 ほうれん草 もやし コーン きゅうり	598 kcal 25.0 265 23.5 2.0	726 kcal 278 2.7	下田小なし			
〔牛乳〕…飲用牛乳〔米〕〔麺〕〔パン〕…主食を表しています。 ※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。 ※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。								Instagramに毎日 給食写真を投稿しています！ 		文部科学省基準値 （小学校3・4年生対象） （中学生対象）		650 Kcal 830 Kcal 24 350 27.0~41.5 450 21 2.0g未満 18.5~27.7 2.5g未満	