

日	曜	献立名(前半)	 赤の食品 ～体の組織をつくる～	 緑の食品 ～体の調子を整える～	 黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal)			給食休み
						たんぱく質(g)			
						塩分(g)			
						幼	小	中	
1	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	447	545	700	
		れんこん入り肉団子(幼:1個、小中:2個)	とり肉	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 さとう	21.7	27.3	33.8	
		きゅうりとキャベツのあえもの	塩こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ		2.1	2.7	3.0	
		五目うどんスープ	ぶた肉 なたと 油あげ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ					
2	金	🍴 子どもの日献立 🍴 子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	480	673	845	
		かつおカツ	かつお		小麦粉 こめ油	21.6	27.2	33.6	
		セルフたけのこごはんの具	とり肉 油あげ	にんじん たけのこ	こめ油 さとう	1.9	2.1	2.6	
		すまし汁	とり肉 とうふ わかめ なたと	にんじん さやえんどう えのきたけ					
		幼:ミニたい焼き 小中:かしわもち			小麦粉(幼) 米粉(小中) さとう あずき				
7	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	577	726	幼牛乳のみ
		ハンバーグおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉	大根	さとう でんぷん	6.1	24.2	28.9	
		はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごま油	0.2	2.1	2.6	
		チンゲンサイスープ	とり肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	じゃがいも				
8	木	コッパパン 牛乳 ブルーベリージャム	牛乳		コッパパン	434	554	755	
		じゃがいものミートグラタン	ぶた肉 チーズ	マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	じゃがいも こめ油	21.1	26.9	35.6	
		アスパラサラダ	ツナ	にんじん アスパラ キャベツ	ドレッシング	2.3	3.2	4.4	
		大豆入りたまごスープ	ベーコン 大豆 たまご	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	でんぷん				
9	金	🐟 魚の日献立 🐟 魚のあぶらには、血液をサラサラしてくれるはたらきがあります。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	489	626	756	
		さんまのかば焼き	さんま		でんぷん さとう こめ油	20.2	24.4	28.4	
		しそひじきあえ	ひじき	にんじん ほうれん草 もやし キャベツ		2.0	2.4	2.7	
12	月	☆みんなで食べる国見町の日☆ 国見町食卓園遊ふけ 森江野地区佐久間さんの「凍み大根の煮もの」を味わいましょう。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	414	557	712	
		かつおのケチャップソースあえ	かつお みそ	にんにく	でんぷん こめ油 さとう	23.1	28.5	34.9	
		凍み大根の煮物	こんぶ さつまあげ	いんげん にんじん 凍み大根 干しいたけ	さとう	2.5	2.8	3.6	
13	火	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	481	653	793	国見納豆
		だし巻きたまご	たまご			25.4	32.2	36.9	
		五目納豆の具	ぶた肉 ちくわ	ピーマン にんじん ねぎ	さとう こめ油	2.0	2.4	2.9	
		なめこと野菜のみそ汁	とうふ みそ	にんじん 大根 なめこ ねぎ	じゃがいも				
14	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	589	744	幼牛乳のみ
		白身魚フライ バックソース	ホキ		こめ油 小麦粉	6.1	23.0	28.0	
		切干大根サラダ	とり肉	にんじん きゅうり キャベツ 切干大根	ドレッシング	0.2	1.9	2.4	
		さやえんどうのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さやえんどう にんじん 玉ねぎ	じゃがいも				
15	木	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	467	591	746	
		もち米つき肉団子(幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	もち米 小麦粉 さとう	21.2	27.2	33.3	
		チョレギサラダ	わかめ	にんじん きゅうり もやし	ごま ドレッシング	1.8	2.3	2.9	
		タンメンかけ汁	ぶた肉	にんじん コーン きくらげ めんま 干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく					
16	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	432	597	764	
		ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	きゅうり えだ豆 もやし	ドレッシング	16.4	21.4	25.8	
		ポークカレー	ぶた肉	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ	じゃがいも こめ油 生クリーム カレールウ	1.5	1.7	2.0	
		くだもの(河内晩柑)		くだもの					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	459	21.0	17.1	301	1.9
小学校	592	25.7	19.2	374	2.3
中学校	753	31.3	22.5	406	2.9

令和7年度 5月 献立表

令和7年度 5月 献立表			赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター			
日	曜	献立名(後半)				エネルギー(kcal)			給食休み
						たんぱく質(g)			
						塩分(g)			
						幼	小	中	
19	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	405	549	701	
		さけみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	パプリカ パセリ 玉ねぎ	卵不使用マヨネーズ	21.4	27.1	33.4	
		ごまあえ		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	1.6	2.0	2.4	
		けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	さといも				
20	火	🍎 かみかみ献立 🍎 よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。							中学 1・2年生
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	460	610	767	
		いかメンチカツ	いか	玉ねぎ	小麦粉 さとう	21.4	26.1	31.7	
		こまつなのおかかサラダ	かつお節	こまつな にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	1.7	1.9	2.2	
		生揚げの中華煮	生あげ ぶた肉	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ	でんぱん さとう こめ油				
21	水	ごはん 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ		ごはん	/	566	705	幼稚園
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう		26.9	31.9	
		いそあえ	のり	こまつな にんじん もやし			2.3	2.7	
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さといも				
22	木	黒パン 牛乳	牛乳		黒パン	412	571	767	
		とり肉マーマレード焼き	とり肉	にんにく	マーマレードジャム	18.3	24.9	31.8	
		フレンチサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング	2.5	3.1	4.1	
		アスパラ入りコンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ アスパラ	じゃがいも				
23	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	500	623	755	
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう	22.3	25.8	29.6	
		ひじきの煮物	ひじき さつまあげ 大豆	にんじん ごぼう 干しいたけ	こめ油 さとう	2.3	2.6	3.1	
		あおなのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな にんじん 大根	じゃがいも				
26	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	448	596	753	
		ささみカツ パックソース	とり肉		こめ粉 じゃがいも こめ油	19.4	23.9	28.6	
		ブロッコリーと豆のサラダ	大豆	ブロッコリー きゅうり えだ豆 にんじん パプリカ	ごま油 ドレッシング	1.4	1.7	2.1	
		キャベツスープ	ベーコン とうふ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
27	火	🎂 5月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂 5月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます ☆							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	459	614	803	
		スナップエンドウのサラダ	とり肉	スナップエンドウ きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング	17.6	21.9	27.2	
		ハヤシシチュー	ぶた肉	トマト にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも こめ油 ハヤシルウ	1.6	2.0	2.4	
		ヨーグルト	ヨーグルト						
28	水	ゆかりごはん 牛乳	牛乳		ゆかりごはん	124	557	709	幼牛乳 のみ
		ウインナーたまご巻き	たまご ウインナー		さとう	6.1	23.5	28.7	
		キャベツとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング	0.2	2.8	3.6	
		たけのこのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さやえんどう たけのこ えのきたけ	じゃがいも				
29	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	533	/	791	小学校
		しらす入りかき揚げ	しらす	にんじん しゅんぎく 玉ねぎ	小麦粉 こめ油	22.3		33.2	
		おひたし		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	ごま	1.7		2.5	
		山菜うどんスープ	とり肉 なんと 油あげ	にんじん ごぼう えのきたけ なめこ 干しいたけ ねぎ わらび ぜんまい 細竹					
30	金	☆福岡県の郷土料理☆ 福岡県の郷土料理「ちくぜん煮」を味わいましょう。							小学校
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	483	/	770	
		さばの塩焼き	さば			22.0		31.3	
		もやしの塩昆布あえ	こんぶ	にんじん きゅうり もやし	ごま	2.1		2.8	
		ちくぜん煮	とり肉 さつまあげ	いんげん にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ	さとう さといも こめ油				

おおい
大きくなあれ

たけのこは成長がとても早く、およそ1カ月で竹になります。

