

れいわ ねん
令和7年

5月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく いん かい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう こんだて いちふへんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱくし (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちょうしをととのえる		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ もやしのサラダ たけのこのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ かまぼこ かつお	ごはん ドレッシング あぶら パンこ こむぎこ	キャベツ にんじん もやし たけのこ だいこん ねぎ	587	23.6
2	金	パン ぎゅうにゅう オムレツ ジャーマンポテト ミートボールのスープに いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー たまご とりにく ぶたにく	パン あぶら じゃがいも マカロニ ジャム さとう でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ えだまめ	590	24.7
7	水	パン ぎゅうにゅう コロケのミートソースがけ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー とうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ ほうれんそう かぼちゃ	603	21.4
8	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに そくせきづけ あつあげとじゃがいものそぼろに 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ しおこんぶ いわし	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ えだまめ しょうが	588	24.6
9	金	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こざかな あぶらあげ	パン あぶら さとう うどん でんぶん カレールウ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	591	24.9
12	月	ごはん はっこうにゅう とりのからあげ あかじそあえ わかめスープ	はっこうにゅう とりにく やきぶた わかめ とうふ	ごはん あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく あかじそこ ねぎ	594	21.1
13	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに しんじがのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう	585	24.1
14	水	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのマリネ こふきかぼちゃ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう かれい とりにく	パン あぶら でんぶん さとう じゃがいも コーンスープのもと	たまねぎ にんじん レモンかじゅう かぼちゃ コーン えだまめ	586	26.8
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ とりにくほぐし	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	608	25.5
16	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう チキンのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ きなこ とりにく	パン ぶどうとう ドレッシング じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ しめじ コーン トマトジュース トマトピューレ	595	22.1
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ミートマト しんたまねぎのみそじる 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん でんぶん あぶら	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ミートマト	640	22.2
20	火	ごはん ぎゅうにゅう カレー だいずとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにくほぐし	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	592	19.7
21	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン にくだんご きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ やきぶた なたと とりにく	パン こくとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ きりぼしだいこん トマト	588	22.2
22	木	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ チーズおかつサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし ぶたにく とりにく	ごはん ビーフン あぶら パンこ こむぎこ さとう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな	592	19.8
23	金	パン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	パン あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん えだまめ	591	23.0
26	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ とりにくほぐし まめみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	620	25.0
27	火	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) いわしのかばやき ほうれんそうのひじきあえ ごもくまめ 【アイアンメニュー】	はっこうにゅう いわし しそひじき だいず ちくわ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん もやし ほうれんそう ごぼう ほししいたけ	612	25.0
28	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースがけ ヒュッツポット エルテンスープ 【ワールドランチ:オランダ】	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ぶたにく とりにく	パン あぶら じゃがいも しろいんげんペースト さとう ハヤシルウ	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピースピューレ	624	28.3
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ チンゲンサイととうふのごまみそスープ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ ひじき あわせみそ たまご	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく だいこん	587	22.9
30	金	パン ぎゅうにゅう あじフライ キャベツソーテー ラビオリのトマトクリームに	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも ホワイトルウ パンこ こむぎこ でんぶん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	588	24.1

れいわ ねん
令和7年

5月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく いん かい
桑名市教育委員会

B ぐん 群

ぶつし つごう こんだて いちごへんこう ばあい
物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちょうしをととのえる		
1	木	きなこあげパン ギョウにゅう チキンのトマトに コーンサラダ	ギョウにゅう まぐろあぶらづけ きなこ とりにく	パン ぶどうとう ドレッシング じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ しめじ コーン トマトジュース トマトピューレ	595	22.1
2	金	ごはん ギョウにゅう かつおフライ もやしのサラダ たけのこのすましじる	ギョウにゅう とりにく とうふ わかめ かまぼこ かつお	ごはん ドレッシング あぶら パンこ こむぎこ	キャベツ にんじん もやし たけのこ だいこん ねぎ	587	23.6
7	水	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ギョウにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ とりにくほぐしみ まめみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ドレッシング はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	620	25.0
8	木	パン ギョウにゅう あじフライ キャベツソーテー ラビオリのトマトクリームに	ギョウにゅう あじ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも ホワイルウ パンこ こむぎこ でんぶ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	588	24.1
9	金	ごはん ギョウにゅう おやこに しんじがのみそじる	ギョウにゅう とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう	585	24.1
12	月	ごはん ギョウにゅう ハヤシシチュー マカロニサラダ	ギョウにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん えだまめ	652	21.1
13	火	こがたパン ギョウにゅう カレーうどん こざかないりフライビーンズ	ギョウにゅう ぶたにく だいず こざかな あぶらあげ	パン あぶら さとう うどん でんぶ カレールウ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	591	24.9
14	水	ごはん ギョウにゅう いわしのしょうがに そくせきづけ あつあげとじゃがいものそぼろに 【まごわやさしいこんだて】	ギョウにゅう とりひきにく あつあげ しおこんぶ いわし	ごはん でんぶ じゃがいも あぶら さとう ごま	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ えだまめ しょうが	588	24.6
15	木	パン ギョウにゅう オムレツ ジャーマンポテト ミートボールのスープに いちごジャム	ギョウにゅう ウインナー たまご とりにく ぶたにく	パン あぶら じゃがいも マカロニ ジャム さとう でんぶ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ えだまめ	590	24.7
16	金	ごはん ギョウにゅう さばのたつたあげ ミートマト しんたまねぎのみそじる 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう さば あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん でんぶ あぶら	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ミートマト	640	22.2
19	月	ごはん はっこうにゅう とりのからあげ あかじそあえ わかめスープ	はっこうにゅう とりにく やきぶた わかめ とうふ	ごはん あぶら でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく あかじそこ ねぎ	594	21.1
20	火	パン ギョウにゅう ハンバーグのデミグラスソースがけ ヒュッポット エルテンスープ 【ワールドランチ:オランダ】	ギョウにゅう ウインナー だいず ぶたにく とりにく	パン あぶら じゃがいも しろいんげんペースト さとう ハヤシルウ	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピースピューレ	624	28.3
21	水	ごはん ギョウにゅう ひじきそぼろ チンゲンサイととうふのごまみそスープ 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ ひじき あわせみそ たまご	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく だいこん	587	22.9
22	木	パン ギョウにゅう しろみざかなのマリネ こぶきかぼちゃ コーンチャウダー	ギョウにゅう かれい とりにく	パン あぶら でんぶ さとう じゃがいも コーンスープのもと	たまねぎ にんじん レモンかじゅう かぼちゃ コーン えだまめ	586	26.8
23	金	ごはん ギョウにゅう ジャーチャンどうふ ごまドレサラダ	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら でんぶ ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな	608	25.5
26	月	ごはん ギョウにゅう メンチカツ チーズおなかサラダ ビーフンスープ	ギョウにゅう チーズ かつおぶし ぶたにく とりにく	ごはん ビーフン あぶら パンこ こむぎこ さとう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな	592	19.8
27	火	こがたことうパン ギョウにゅう しょうゆラーメン にくだんご きりぼしだいこんのサラダ	ギョウにゅう まぐろあぶらづけ やきぶた なたと とりにく	パン ことう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ きりぼしだいこん トマト	588	22.2
28	水	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) いわしのかばやき ほうれんそうのひじきあえ ごもくまめ 【アイアンメニュー】	はっこうにゅう いわし しそひじき だいず ちくわ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶ ごま	にんじん もやし ほうれんそう ごぼう ほししいたけ	612	25.0
29	木	パン ギョウにゅう コロケのミートソースがけ とうにゅうスープ	ギョウにゅう ぶたひきにく ウインナー とうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ ほうれんそう かぼちゃ	603	21.4
30	金	ごはん ギョウにゅう カレー だいずとチキンのサラダ	ギョウにゅう ぶたにく だいず とりにくほぐしみ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	592	19.7

5月 給食だより

新学期が始まって一ヶ月がたちました。みなさん新しい生活には慣れてきましたか？毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。食べ物はそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きが違います。バランスよく食べることを心がけましょう。

3つの食品グループ



行事食 端午の節句(こどもの日)の行事食です。

☆1日(献立表A群)、2日(献立表B群)・・・ **かつおフライ、たけのこのすまし汁**

まごわやさしい献立 まめ類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜、魚や小魚、しいたけ(きのこ類)、いも類を使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素を補うことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

☆8日(献立表A群)、14日(献立表B群)・・・ **ごはん、牛乳、いわしのしょうが煮、即席漬物、厚揚げとじゃがいものどろ煮**

アイアンメニュー 「鉄分」が多めにとれる料理です。

☆27日(献立表A群)、28日(献立表B群)・・・ **ほうれん草のひじき和え、五目豆**

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

☆19日(献立表A群)・16日(献立表B群)・・・ 桑名市産の「ミトマト」です。

☆29日(献立表A群)・21日(献立表B群)・・・ 桑名市産の「チンゲンサイ」を使った「チンゲンサイと豆腐のごまみそスープ」です。

ワールドランチ

☆28日(献立表A群)・20日(献立表B群)・・・ オランダ料理の「ヒュッソポット」と「エルテンスーフ」です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は  の部分です。