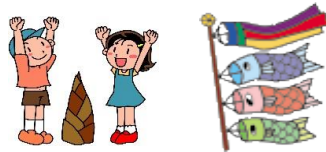


令和7年度 5月 献立表



城西小学校給食室 TEL・FAX 917-3472

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	--------------------	-----------------------	--------------------

こ ん だ て & お も い	5月の給食目標 『すききらいせずになんでも食べよう』 色々な新しいことにチャレンジして、心も体もすぐ成長しています。5月は、つかれがたまってくるころなので、なんでも食べて元気をつけましょう！ にがてな たべない げんきがでない～ なんでもたべて げんきをつけよう	食べることを大切に できたかな？	1(木)休みは何を食べたかな？ りんご キャベツわかめサラダ おぎごはん ポークカレー やす あ た 休み明けは食べやすく E 618 P 22.0 F 15.5	2(金)こどもの成長をねがう かしわもち とりのからあげ いんげんごまあえ たけのこごはん ぎょうじしよく た なぜ行事食を食べるの？ E 692 P 27.6 F 23.1	
	楽しいおやすみ♪ 朝ごはんを食べて 心と体をととのえよう 三食キチンと。 朝食 昼食 夕食	7(水)もやしの栄養 ミルク もやしのごまあえ ぎゅうごぼう ほうれん草のみそ汁 たきこみごはん もやしは土で育つ？ E 546 P 21.7 F 16.9	8(木)5月8日はゴーヤーの日 ゴーヤーチップス とりレンコンつくね わかめごはん だいこんのもの つか 疲れたら、ゴーヤー E 584 P 18.3 F 17.5	9(金)黒糖(こくとう)の日 キャベツコーンサラダ ささみチーズフライ こくとうパン うちなーきのこシチュー し 知ってる？さとうきび E 672 P 24.4 F 29.8	
こ ん だ て & お も い	12(月)5月12日はアセロラの日 アセロラゼリー いろいろサラダ ミートソース ポテトのスパゲッティ チーズがらめ おきなわ そだ くだもの 沖縄で育つ果物 E 576 P 25.0 F 20.2	13(火)はるまきの良いところ パンパンジー はるまき ごはん ちゅうかコーンスープ やさい にく た 野菜、肉をまいて食べる E 601 P 20.5 F 16.8	14(水)もずくが育つ沖縄 オレンジ もずくどん おぎごはん チムシンジ おきなわけんさん 99%沖縄県産！ E 635 P 27.4 F 17.0	15(木)沖縄本土復帰記念日 てづくりアガラサー クレープイリチー ゆかりごはん イナムドゥチ せん こん おきなわ にほん 戦後の沖縄は日本？ E 643 P 24.4 F 17.7	16(金)たまごを食べよう りんご おやこどん とうふサラダ げんまいごはん おやこどん どうして親子丼？ E 700 P 27.3 F 25.7
	19(月)元気が出るメニュー てづくりかぼちゃクッキー ぶたしょうがいため ごはん ゆしとうふのみそ汁 つか ぶたにくで疲れをとる E 635 P 22.2 F 18.5	20(火)給食のヒミツ ヨーグルト きゅうりのツナごまあえ ひじきジュシー とり汁 ダシ＝うまみ。 E 526 P 25.6 F 14.9	21(水)中華料理のヒミツ はるさめ海そうサラダ ターサイパオズ ごはん マーボーだいこん パオズってなんだ？ E 633 P 24.6 F 20.9	22(木)カツオがおいしい季節 チーズコルスロー カツオフライ バーガーパン ブロッコリーシチュー なつ あき おい かつお 夏と秋に美味しい鰹 E 632 P 27.9 F 24.5	23(金)ちくわのヒミツ ちくわのいそべやき オレンジ あつあげとじゃがいものもの あおなごはん ほぞんしよく ちくわは保存食？ E 563 P 19.4 F 14.0
こ ん だ て & お も い	26(月) 日曜授業参観 振り替え休日 きゅうもも	27(火)とうにゆうって何？ べにいもとうにゆうアイス アイス だいコーンサラダ おぎごはん ハヤシライス さっぱりしたアイス E 744 P 23.0 F 26.1	28(金)ゴーヤーのこと、すき？ ゴーヤーチャンプルー なっとうみそ きびごはん とうがんのもの にが ゴーヤーの苦みをへらす E 652 P 25.5 F 21.1	29(水)からみで食欲アップ きゅうりのあえもの あつあげのチリソースいため チャーハン あつ からみ 暑くなったら辛味！ E 546 P 20.4 F 18.5	30(水)野菜のうまみたっぷり バナナはんぶん ブロッコリーのじゃこサラダ ナン トマトキーマカレー す やさい 好きな野菜をふやそう E 570 P 23.4 F 22.3

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。