5月の学校給食献立予定表

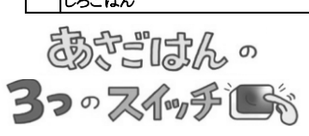
2025

大洲市学校給食センター

だんだんと気温が高くなってくる時期です。早めに熱中症対策をしましょう。

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき あかの食品 血や肉や骨になる	みどりの食品 体の調子を整え病気を防ぐ	きの食品 はたらく力や体温となる	エネルギー 小学校(3･4年) 中学校	カルシウム 小学校(3･4年) 中学校
1 木	こがたパン わかめサラダ ツナオムレツ スパゲティナポリタン 牛乳	小型パン 牛乳 ツナオムレツ わかめサラダ スパゲティ ナポリタン	牛乳 脱脂粉乳 卵 マグロ 鶏肉 わかめ 寒天 ベーコン 乳 ゼラチン 豚肉 牛肉	 きゅうり にんじん いよかん たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム とうもろこし トマト しょうが にんにく	パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ハチミツ 小麦粉 砂糖 油	606 779	324 360
2 金	しろごはん きりぼしだいこんサラダ カツオフライ とりだんごじる 牛乳	白ご飯 牛乳 カツオフライ 切干大根サラダ 鶏団子汁	牛乳 カツオ 鶏肉	 切干大根 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉	610 773	281 293
7 水	しろごはん ひじきサラダ ささみチーズフライ ポークカレー 牛乳	白ご飯 牛乳 ささみチーズフライ ひじきサラダ ポークカレー	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき 豚肉 鶏肉 大豆	 キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	658 795	286 302
8 木	コッペパン コーンサラダ とりにくのレモンに はるさめスープ 牛乳	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモン煮 コーンサラダ 春雨スープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 カツオ節 豚肉	 レモン果汁 キャベツ とうもろこし にんじん ゆず しいたけ すだち果汁 もやし にんじん ねぎ たまねぎ	パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 砂糖 春雨	610 773	312 339
9 金	しろごはん ごまあえ サワラのかばやき わかたけじる 牛乳	白ご飯 牛乳 サワラのかば焼き ごまあえ 若竹汁	牛乳 サワラ 豆腐 わかめ かまぼこ 卵	 もやし 白菜 ほうれん草 たけのこ にんじん	米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	626 769	392 440
12 月	しろごはん すのものてりやきハンバーグ ちくぜんに 牛乳	白ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 酢の物 筑前煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ 鶏肉 厚揚げ	 たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	656 813	344 377
13 火	しろごはん おかかあえ すりみあげ あかだし 牛乳	白ご飯 牛乳 すり身揚げ おかかあえ 赤だし	牛乳 イトヨリダイ エソ カツオ節 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 麦みそ	 たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり もやし なめこ しめじ	米 油 じゃがいも	626 771	339 369
14 水	しろごはん ナムル はるまき マーボーどうふ 牛乳	白ご飯 牛乳 春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 かきエキス 豆腐 鶏肉 豚肉 赤みそ	 キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが	米 小麦粉 油 でん粉 水あめ 春雨 砂糖 砂糖 ごま ごま油 油 砂糖 でん粉	663 869	367 412
15 木	コッペパン レモンあえ イカリングフライ(幼1小中2) チリコンカン 牛乳	コッペパン 牛乳 イカリングフライ レモンあえ チリコンカン	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 大豆 豚肉	 キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく パセリ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油	646 791	339 373
16 金	しろごはん おひたし サバのみそだれかけ けんちんじる 牛乳	白ご飯 牛乳 サバのみそだれかけ おひたし けんちん汁	牛乳 サバ 赤みそ 鶏肉 油揚げ	 もやし にんじん 小松菜 ごぼう にんじん ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも こんにゃく	637 777	319 344
19 月	しろごはん あまずあえ イワシのうめに ごもくきんぴら 牛乳	白ご飯 牛乳 イワシの梅煮 甘酢あえ 五目きんぴら	牛乳 イワシ 豚肉	 梅 キャベツ もやし にんじん ごぼう れんこん さやいんげん にんじん	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 油 砂糖	647 792	320 344
20 火	しろごはん バンサンスウ あげぎょうざ(幼小2中3) かきたまじる 牛乳	白ご飯 牛乳 揚げ餃子 バンサンスウ かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターエキス ハム 卵 乳 豆腐 卵	 キャベツ たまねぎ にら きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 でん粉	659 830	295 312
21 水	しろごはん だいこんサラダ ツナそぼろ わかめスープ 牛乳	白ご飯 牛乳 ツナそぼろ 大根サラダ わかめスープ	牛乳 マグロ 卵 わかめ 豆腐	 にんじん 枝豆 大根 きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 油 砂糖 油 砂糖 	618 759	307 327
22 木	コッペパン イタリアンサラダ カレーコロッケ コーンスープ 牛乳	コッペパン カレーコロッケ イタリアンサラダ コーンスープ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく ピーマン 砂糖 油 鶏肉 粉乳 チーズ 牛乳 ホタテエキス	 たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 ライ麦粉 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油	624 788	329 364
23 金	わかめごはん たくあんあえ かきあげ さんさいうどん 牛乳	わかめご飯 牛乳 かき揚げ たくあんあえ 山菜うどん	牛乳 わかめ ハム 卵 乳 油揚げ 鶏肉	 たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん 梅 にんじん ねぎ わらび なめこ たけのこ みずな 山うど えのきたけ	米 水あめ 小麦粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉	630 775	298 320
26 月	しろごはん かいそうサラダ ユーリンチー ちゅうかスープ 牛乳	白ご飯 牛乳 油淋鶏 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 わかめ 白きりんさい 赤つのまた カツオ ハム 卵 乳	 しょうが 白ねぎ キャベツ きゅうり りんご果汁 梅 レモン果汁 しいたけ たまねぎ しそ たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉	664 817	281 296
27 火	しろごはん しそあえ ぶたにくのしょうがいため さわにわん 牛乳	白ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め しそあえ 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	 にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし しそ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 	634 779	331 356
28 水	しろごはん こんぶあえ やきシシャモ(幼小2中3) じゃがいものそぼろに 牛乳	白ご飯 牛乳 焼きシシャモ 昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 シシャモ 昆布 鶏肉 豚肉	 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	636 795	408 485
29 木	コッペパン バンバンジーサラダ メンチカツ ワンタンスープ 牛乳	コッペパン 牛乳 メンチカツ バンバンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 卵 粉乳 鶏肉 みそ ホタテエキス 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターエキス	 たまねぎ パン粉 でん粉 砂糖 油 小麦粉 きゅうり キャベツ 枝豆 レモン果汁 砂糖 油 ごま たまねぎ しょうが にんにく でん粉 にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ しょうが	パン 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 ごま でん粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	611 779	337 369
30 金	しろごはん うめかつおあえ とりにくのてりやき みそしる 牛乳	白ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 梅かつおあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 カツオ節 豆腐 油揚げ 麦みそ	 もやし きゅうり にんじん 梅 たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	米 でん粉 砂糖 砂糖 	617 771	309 334

＊材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



朝ごはんを食べて３つのスイッチをオンにして、元気に１日をスタートさせましょう。