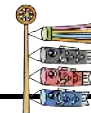




令和7年度 5月学校給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品			(黄)エネルギーに なる食品	
					1群(魚・肉・ 卵・大豆)	2群(乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物など)	5群(穀類・い も・砂糖)	6群 (油脂)	
1	木	ごはん		とりにくのしろねぎソース ビーフンいため きりぼしだいこんのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	しろねぎ キャベツ だいこん	エリンギ たまねぎ	米 ビーフン さとう でんぷん	 今月の目標 たべものの はたらきをしよう
2	金	ごはん		ハンバーグ アスパラサラダ おしむぎのスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス こまつな	キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	だいこん たまねぎ	米 おむぎ さとう	
7	水	コッパ パン		メンチカツ はるキャベツのソテー オニオンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	もやし えのきたけ	コッパパン あぶら こむぎこ パンこ	
8	木	たけのこ ごはん		さわらのパンこやき ごまあえ あつあげのみそしる かしわもち	さわら あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ もやし しろねぎ たまねぎ	だいこん	米 パンこ さとう かしわもち	◇◆5月8日◆◇ 子どもの日献立 5月5日のこどもの日は「端午の節句」とよばれ、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。給食では、みなさんがたけのこのようにぐんぐん育つよう、「たけのこごはん」を取り入れています。かしわもちもつきます♪
9	金	ごはん		わふうカレーどん ゆかりあえ もずくのすましじる	とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ あかしそ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく しょうが	米 さとう でんぷん	
12	月	ごはん		シルバーのてりやき ちぐさあえ しんたまねぎたっぷりマーボー	シルバー ぶたにく とうふ ハム みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しろねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん	もやし にんにく しょうが	米 さとう でんぷん	
13	火	ごはん		ミートボールのあますあん ごぼうサラダ にらたまじる	ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	だいこん	米 さとう でんぷん	◇◆5月14日◆◇ 五目うどん 新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がたくさん収穫されています！今月はたけのこを五目うどんや煮物に使います。生産者の方がとれたてのたけのこを水煮にしてくださいます。地元の恵みと生産者の方に感謝していただきます。
14	水	こがた パン		とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ ごもくうどん	とりにく まぐろフレーク かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たけのこ にんにく	たまねぎ しろねぎ	こがたパン だまこめきマヨネーズ うどん さとう	
15	木	ごはん		ぶたにくのガーリックいため かいそうサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく あつあげ とうにゅう かんでん	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな にんにくのめ	だいこん たまねぎ もやし しろねぎ	キャベツ ぶなしめじ	米 さとう でんぷん	
16	金	ごはん		さばのたつたあげ たくあんあえ あぶらあげとわかめのみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しろねぎ	もやし キャベツ しょうが	米 あぶら でんぷん	◇◆5月22日◆◇ 元気もりもりサラダ 「元気もりもりサラダ」に入っている豚肉には、ビタミンB1が含まれ、ごはんが体を動かす力に変わるのを助けるはたらきがあります。もりもり食べて、小学校の運動会や中学校の総体で、自分の力が発揮できるように頑張りましょう。
19	月	ごはん		やきししゃも きりぼしだいこんのソースいため キムチスープ	ししゃも とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん キャベツ しろねぎ	だいこん キャベツ しろねぎ	たまねぎ はくさい	米 さとう	
20	火	ごはん		びりからそぼろ あますあえ わらびのみそしる	とりにく ぶたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん しろねぎ	しょうが にんにく わらび	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん	
21	水	コッパ パン		とりにくのからあげ グリーンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	スナッフえんどう トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	きゅうり しろねぎ ぶなしめじ	コッパパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	◇◆5月29日◆◇ 豆腐ちくわの新茶揚げ 新茶が出回る時期になりました。立春から数えて八十八日目を八十八夜といい、今年は5月1日にあたりますが、この頃はお茶の葉の収穫を始める目安とされています。給食では、天ぷら衣の中に抹茶を入れて豆腐ちくわを天ぷらにします。白い豆腐ちくわに抹茶の色が映え、新茶の風味を引き立てます。
22	木	ごはん		はまちのみそだれがけ げんきもりもりサラダ いももちじる	はまち ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ ごぼう ほししいたけ	しょうが たまねぎ しろねぎ	米 あぶら いももち さとう でんぷん	
23	金	ごはん		オムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	たまご ぶたにく だいず	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな トマト	だいこん たまねぎ エリンギ	キャベツ しろねぎ	米 あぶら さとう	
26	月	ごはん		さけのちゃんちゃんやき ごまネースあえ いとかまぼこのすましじる	さけ とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ぶなしめじ きゅうり しろねぎ	米 さとう ごま	◇◆5月29日◆◇ 新たまねぎ 春に収穫されたばかりの皮が薄くて、みずみずしいたまねぎを新たまねぎとよびます。伯耆町でも、たまねぎが収穫され、5月からおいしい新たまねぎを給食に使用します。
27	火	ごはん		はるまき しおこんぶあえ たけのこのちゅうかに	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん たけのこ しろねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく にんにく	米 あぶら さとう でんぷん こむぎこ	
28	水	コッパ パン		ぶたにくのバーベキューソースいため ひじきサラダ まめのポタージュ	ぶたにく とりにく まぐろフレーク だいず とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ しろねぎ	にんにく だいこん グリーンピース	コッパパン あぶら じゃがいも いんげんまめ さとう でんぷん	
29	木	ごはん		とうふちくわのしんちゃあげ たまごあえ しんたまねぎのみそしる	とうふちくわ たまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな スナッフえんどう まっちゃ	もやし えのきたけ	たまねぎ しろねぎ	米 あぶら こむぎこ でんぷん	◇◆5月29日◆◇ 地産地消 今月は、たまねぎ、キャベツ、小松菜、ほうれん草、たけのこ、わらび、グリーンピース、スナッフえんどうなどが伯耆町産食材です。新緑の季節になり、スナッフえんどうなど旬を迎えたやわらかな緑色の野菜が登場します。
30	金	ごはん		スタミナなっとう しらすあえ わかめスープ	ぶたにく なっとう とうふ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ しろねぎ たまねぎ とうもろこし	にんにく しょうが	米 あぶら さとう でんぷん	