

2025年5月 光晴学校給食センター

日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 日 (木)	ごはん	乾燥ブルー コーン入り ひたし 鶏肉の はちみつ レモン ごはん あさりと 豆腐の スープ 767kcal／33.4g	米							
	あさりと豆腐のスープ				あさり 木綿豆腐		にんじん	ねぎ もやし		
	鶏肉のはちみつレモン		でん粉 はちみつ	揚げ油	鶏肉			レモン		
	コーン入りひたし						こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン		
	乾燥ブルー							ブルー		
	牛乳					牛乳				
2 日 (金)	ごはん	ごま入り わかめ サラダ 日向夏 ゼリー チキンカレー ごはん 774kcal／24.0g	米							
	チキンカレー		じゃがいも 米粉 砂糖 馬鈴薯でん粉	米油 パーム油 菜種油 食用油脂 (パーム) 調整 ラード(豚脂、 パーム)	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが		
	ごま入りわかめサラダ			米油 ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり		
	◎日向夏ゼリー		グラニュー糖					日向夏 レモン		
	牛乳					牛乳				
7 日 (水)	ごはん	こまつナ サラダ さわら フライ ごはん 中華風 たまご スープ 769kcal／33.0g	米							
	中華風たまごスープ		でん粉	ごま油	卵		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン		
	さわらフライ		パン粉 小麦粉 でん粉(コーン)	揚げ油 植物性油 脂(なたね)	さわら 大豆					
	こまつナサラダ			米油 大豆油	きはだまぐろ		こまつな にんじん	キャベツ		
	牛乳					牛乳				
8 日 (木)	ごはん	ごまプリン 魚と大豆の チリソース煮 ごはん みそ ワンタン スープ 851kcal／32.1g	米							
	みそワントンスープ		わんたん(小麦粉)	ごま油	豚肉 みそ なると(魚肉)		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ		
	魚と大豆のチリソース煮		三温糖 馬鈴薯でん粉 ねりごま でん粉(とうもろこ し)	揚げ油 米油 ごま油	たら 大豆		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	◎ごまプリン					牛乳 乳製品				
	牛乳					牛乳				
9 日 (金)	◎コッペパン	いちごジャム アーモンド入り シャキシャキ サラダ キャベツ メンチカツ コッペパン ミネス トローネ 887kcal／32.0g	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳				
	いちごジャム		水あめ 砂糖					いちご		
	ミネストローネ		じゃがいも マカロニ(小麦粉)	オリーブ油	ベーコン(豚肉)		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	キャベツメンチカツ		砂糖 パン粉 でん粉(コーンスタ ーチ、タピオカスター チ、馬鈴薯)	揚げ油	豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ		
	アーモンド入り シャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド 米油			にんじん	きゅうり		
	牛乳					牛乳				
12 日 (月)	ごはん	チーズ アーモンド キャベツ ごま入り ひじきの 佃煮 ごはん じゃがいも のそぼろ煮 798kcal／29.9g	米							
	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース		
	ごま入りひじきの佃煮		砂糖	ごま 大豆油	きはだまぐろ	ひじき				
	アーモンドキャベツ			アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり		
	チーズ(個)					ナチュラルチーズ				
	牛乳					牛乳				
13 日 (火)	ごはん	ごま入り わかめともやし のサラダ いわしの かば焼き ごはん 小松菜の みそ汁 805kcal／30.8g	米							
	小松菜のみそ汁		じゃがいも		木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	いわしのかば焼き		三温糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油	いわし					
	ごま入りきゅうり とわかめのサラダ			ごま 米油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		
	牛乳					牛乳				
14 日 (水)	わかめごはん	春色 サラダ 大豆 コロッケ わかめ ごはん 野菜汁 848kcal／27.8g	米 水あめ			わかめ				
	野菜汁		じゃがいも		生揚げ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう		
	大豆コロッケ		パン粉 砂糖 でん粉(馬鈴薯) 小麦粉	揚げ油	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ		
	春色サラダ			卵抜きマヨネーズ			ブロッコリー しそ	キャベツ きゅうり ホールコーン うめ		
	牛乳					牛乳				
15 日 (木)	ごはん	切干大根の 炒め煮 さばの みそ煮 ごはん 沢煮わん 829kcal／31.3g	米							
	沢煮わん		はるさめ		豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	さばのみそ煮		砂糖		さば みそ			しょうが		
	切干大根の炒め煮		三温糖 つきこんにゃく	米油	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干だいこん しいたけ		
	牛乳					牛乳				
16 日 (金)	カレー味ごはん	甘夏サラダ 乾燥小魚 あさりとアスパラの クリームソース カレー味ごはん 787kcal／31.9g	米	米油						
	あさりとアスパラの クリームソース		じゃがいも 小麦粉	バター(乳) 米油	鶏肉 あさり ベーコン(豚肉)	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	ふなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり 甘夏		
	甘夏サラダ			米油						
	乾燥小魚		水あめ 砂糖			かたくちいわし				
	牛乳					牛乳				

日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け表 エネルギー／たんぱく質	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
19 日 (月)	ごはん	コーヒー牛乳  アーモンド あえ えびの から揚げ ごはん 春野菜の 煮物 749kcal／31.8g	米						
	春野菜の煮物		じゃがいも 三温糖 こんにゃく でん粉 米粉	植物油脂（なた ね）	豚肉 ちくわ（魚肉） がんもどき（豆 腐、大豆）	昆布	にんじん	たけのこ	
	えびのから揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油		えび			
	アーモンドあえ		砂糖	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
	◎コーヒー牛乳		砂糖	植物性油脂		牛乳 乳製品			
20 日 (火)	ごはん	もやしと ししゃも  油揚げのごま フライ ドレッシング（3個） あえ ごはん 豚汁 873kcal／35.7g	米						
	豚汁		じゃがいも つきこんにゃく パン粉 小麦粉 コーンスターチ		木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
	ししゃもフライ			揚げ油		ししゃも			魚卵有
	もやしと油揚げの ごまドレッシングあえ		砂糖	すりごま ごま ごま油	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	
	牛乳					牛乳			
21 日 (水)	ごはん	☐ のりふりかけ  カラフル ビーンズ チーズ オムレツ ごはん 春雨 スープ 748kcal／28.6g	米						
	のりふりかけ		砂糖 とうもろこしでん粉		かつお節	のり			
	春雨スープ		はるさめ		豚肉		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	
	チーズオムレツ		タピオカでん粉 砂糖	植物油脂（大豆、 なたね）	卵	プロセスチーズ			
	カラフルビーンズ		砂糖 でん粉 こんにゃく	揚げ油 ごま油	大豆 みそ		青ピーマン にんじん		
牛乳				牛乳					
22 日 (木)	ごはん	☐ アーモンド  えのき入り ひたし 白身魚の 南蛮漬け ごはん たけのこの みそ汁 769kcal／31.8g	米						
	たけのこのみそ汁		じゃがいも		木綿豆腐 みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	白身魚の南蛮漬け		三温糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油 ごま油	スケソウタラ			しょうが ねぎ	
	えのき入りひたし		三温糖				こまつな	もやし えのきたけ	
	アーモンド			アーモンド					
牛乳				牛乳					
23 日 (金)	◎ゆでうどん	ごま酢あえ  かんきつ類 （ジュースフル ーツ） ゆでうどん きつね汁 752kcal／27.5g	うどん（小麦粉）						
	きつね汁				油揚げ かまぼこ（魚肉）		にんじん こまつな	しいたけ ねぎ えのきたけ	
	ごま酢あえ		砂糖	ねりごま すりごま			こまつな にんじん	切干だいこん もやし	
	かんきつ類 （ジュースフルーツ）						かんきつ類 （ジュースフル ーツ）		
	牛乳					牛乳			
26 日 (月)	ごはん	かぶ漬け たれかつ ごはん じゃがいもの ごまみそ汁 874kcal／30.8g	米						
	じゃがいものごまみそ汁		じゃがいも	ねりごま	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	たれかつ		三温糖 パン粉 でん粉（コーンスター チ、タピオカスター チ、馬鈴薯）	揚げ油	豚肉				
	かぶ漬け						かぶの葉	かぶ きゅうり	
	牛乳					牛乳			
27 日 (火)	ごはん	ごま入り  春雨サラダ あじフライ ごはん けんちん汁 843kcal／30.8g	米						
	けんちん汁		じゃがいも つきこんにゃく パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	木綿豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	
	あじフライ			揚げ油	あじ				
	ごま入り春雨サラダ		はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま		にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		
	牛乳					牛乳			
28 日 (水)	ゆかりごはん	☐ ヨーグルト  豚肉と大豆 の揚げ煮 ゆかり ごはん もずく スープ 813kcal／31.7g	米				赤しそ		
	もずくスープ				木綿豆腐	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	
	豚肉と大豆の揚げ煮		でん粉 じゃがいも 三温糖こんにゃく	揚げ油 米油	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	
	◎ヨーグルト（個）		砂糖			生乳			
	牛乳					牛乳			
29 日 (木)	ごはん	莠わかめの  きんぴら 鮭チーズ フライ ごはん 打ち豆の みそ汁 814kcal／32.2g	米						
	打ち豆のみそ汁		じゃがいも		大豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	鮭チーズフライ		パン粉 小麦粉 でん粉（とうもろこ し）	揚げ油 植物性油 脂（なたね）	さけ	プロセスチーズ			
	莠わかめのきんぴら		つきこんにゃく 砂糖	米油 ごま油	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	
	牛乳					牛乳			
30 日 (金)	親子丼	風味漬け  ☐ メープル デザート 親子丼 754kcal／29.0g	米 じゃがいも くるま麸（小麦粉） 三温糖		鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	風味漬け							きゅうり キャベツ しょうが	
	◎メープルデザート		砂糖 米粉 メープルシロップ でん粉（キャッサバ）	植物油（米ぬか、 なたね）	豆乳 大豆粉				
	牛乳					牛乳			
主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。									