令和7年5月 小学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No. 321

【5月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
5月分 平均栄養量	603	18.4	29.3	392	3.6	267	0.42	0.53	26

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

【栄養三色】

赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※**太字**は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

1(木) ごはん はっこうにゅう（プレーン）

とんじる

ぶたにく	20（あ）
あぶらあげ	5（あ）
だいこん	20（み）
にんじん	15（み）
ごぼう	10（み）
あおねぎ	3（み）
つきこんにゃく	10
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

キャベツのからしあえ

チキンハム	8（あ）
キャベツ	25（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	1（き）
みりん	0.4
す	1
からし（こな）	0.08

かつおのあまからあんかけ

かつお（かくぎり）	40（あ）
しょうが	0.5（み）
でんぷん	8.3（き）
あげあぶら	4（き）
こいくちしょうゆ	3.2
さとう	2（き）

こどものひデザート

さんしょくゼリー	1こ（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
610	28.9	10.7

2(金) コッペパン ぎゅうにゅう

マカロニスープ

ウインナ	15（あ）
マカロニ（アルファベット）	5（き）
じゃがいも	20（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
チンゲンサイ	5（み）
とりがらスープ	3
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
あぶら	0.2（き）

とりにくのオニオンソース

とりにく	1きれ（あ）
たまねぎ	8（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.1
こしょう	0.01
りんごピューレ	1（み）
あぶら	0.1（き）
こいくちしょうゆ	1.8
りょうりしゅ	1.2
さとう	1.8（き）
でんぷん	0.3（き）

もやしサラダ

ささみフレーク	8（あ）
もやし	15（み）
こまつな	5（み）
にんじん	5（み）
ドレッシング（ごま）	クラス1ぽん（き）

595	29.5	25.1

5(月) こどもの日

6(火) 振替休日

7(水) ごはん ぎゅうにゅう

ごもくじる

ぶたにく	15（あ）
とうふ	20（あ）
ごぼう	10（み）
にんじん	15（み）
こまつな	10（み）
えのきたけ	3（み）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.5
りょうりしゅ	1
みりん	1
しお	0.2
あぶら	0.2（き）

そぼろどん

とりミンチ	40（あ）
にんじん	10（み）
さやいんげん	5（み）
しょうが	0.5（み）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2.5（き）
りょうりしゅ	3
みりん	1
あぶら	0.2（き）
きんしたまご	15（あ）

キャベツのごまずあえ

ツナ	8（あ）
キャベツ	20（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.2
さとう	1（き）
す	0.8

589	28.5	18.4

8(木) ぎゅうにゅう

じゃがいものみそしる

あぶらあげ	5（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

こまつなのおひたし

こまつな	25（み）
にんじん	15（み）
けずりぶし	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.2（き）
みりん	1
はなかつお	クラス1ふくろ（あ）

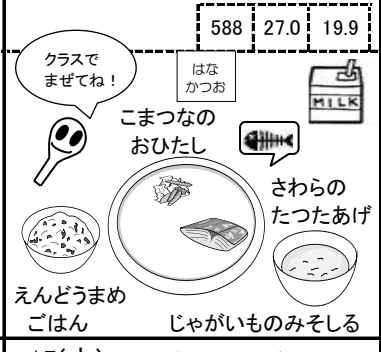
えんどうまめごはん

こめ	65（き）
えんどうまめ	15（み）
しお	0.5
りょうりしゅ	2
うすくちしょうゆ	1.3

さわらのたつたあげ

さわら	1きれ（あ）
しょうが	0.2（み）
こいくちしょうゆ	1.8
りょうりしゅ	1.2
さとう	1（き）
ごまあぶら	0.15（き）
でんぷん	5（き）
あげあぶら	5（き）

588	27.0	19.9



9(金) バーガーパン ぎゅうにゅう

トマトに

とりにく	25（あ）
じゃがいも	45（き）
たまねぎ	35（み）
にんじん	15（み）
トマト（かん）	15（み）
むきえだまめ	5（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	3
こいくちしょうゆ	2
さとう	1.5（き）
トマトピューレ	1（み）
しお	0.1
こしょう	0.02
あぶら	0.02（き）

スライスチーズ

スライスチーズ	1まい（あ）

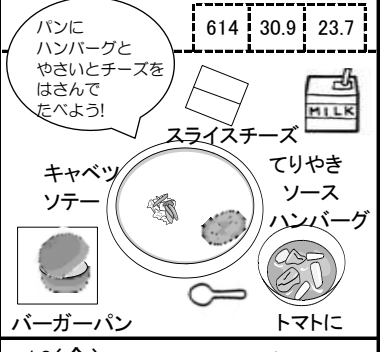
てりやきソースハンバーグ

ハンバーグ	1こ（あ）
こいくちしょうゆ	2
さとう	1（き）
みりん	1
でんぷん	0.3（き）

キャベツソテー

キャベツ	25（み）
にんじん	5（み）
あぶら	0.1（き）
カレーこ	0.08
クミン	0.01
しお	0.25
こしょう	0.01

614	30.9	23.7



12(月) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.05（み）
りんごピューレ	5（み）
こめこカレールウ①	8（き）
こめこカレールウ②	8（き）
とりがらスープ	2
あかワイン	1
ウスターソース	1
のうこうソース	1
こいくちしょうゆ	1
トマトケチャップ	3
しお	0.1
あぶら	0.2（き）
でんぷん	0.05（き）

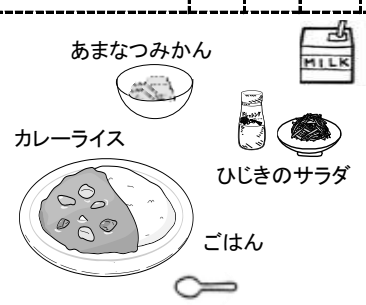
ひじきのサラダ

ひじき	0.8（あ）
あぶらあげ	3（あ）
にんじん	10（み）
ホールコーン	10（み）
むきえだまめ	5（み）
さとう	0.4（き）
こいくちしょうゆ	0.5
りょうりしゅ	0.5
ドレッシング（わふう）	クラス1ぽん（き）

あまなつみかん

あまなつみかん（かん）	30（み）

611	21.2	15.4



13(火) コッペパン ぎゅうにゅう

チキンポトフ

とりにく	30（あ）
じゃがいも	55（き）
キャベツ	30（み）
たまねぎ	25（み）
にんじん	15（み）
しお	0.3
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1.5
りょうりしゅ	1
とりがらスープ	3
あぶら	0.2（き）

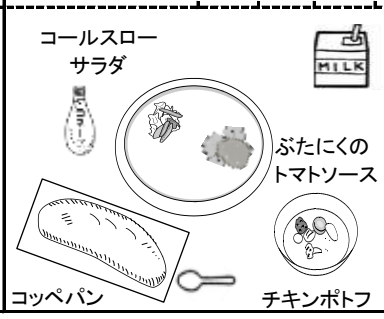
ぶたにくのトマトソース

ぶたにく	40（あ）
たまねぎ	15（み）
しお	0.2
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
トマト（かん）	3（み）
のうこうソース	1
しろワイン	1

コールスローサラダ

ささみフレーク	8（あ）
キャベツ	20（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
マヨネーズ	クラス1ぽん（き）

587	33.6	21.5



14(水) ごはん ぎゅうにゅう

とうふのすましじる

とうふ	30（あ）
かまぼこ	5（あ）
えのきたけ	3（み）
ほしわかめ	0.3（あ）
にんじん	10（み）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.5
りょうりしゅ	1
みりん	1
しお	0.2

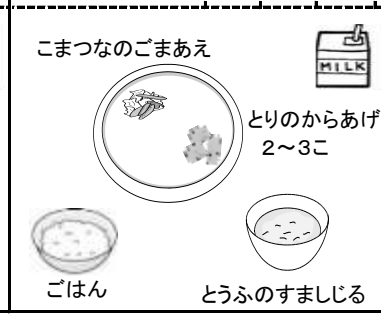
とりのからあげ

とりにく	50（あ）
しょうが	0.8（み）
にんにく	0.02（み）
こいくちしょうゆ	2.2
さとう	0.8（き）
りょうりしゅ	0.8
でんぷん	10（き）
あげあぶら	5（き）

こまつなのごまあえ

ツナ	8（あ）
こまつな	20（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.3（き）
みりん	0.8

633	25.7	23.3



15(木) ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのキムチに

あつあげ	55（あ）
ぶたにく	20（あ）
たまねぎ	40（み）
にんじん	15（み）
はくさいキムチ	15（み）
にら	5（み）
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	1
りょうりしゅ	1
さとう	1（き）
しお	0.1
こしょう	0.01
トウバンジャン	0.05
あぶら	0.5（き）

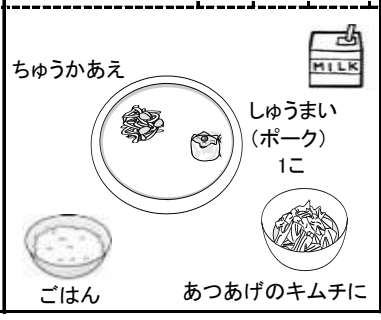
しゅうまい

しゅうまい（ポーク）	1こ（あ）

ちゅうかあえ

ささみフレーク	8（あ）
チンゲンサイ	15（み）
にんじん	10（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.6
す	1
さとう	0.5（き）
ごまあぶら	0.5（き）

571	24.1	16.4



16(金) コッペパン ぎゅうにゅう

コーンクリームスープ

ベーコン	10（あ）
クリームコーン	40（み）
たまねぎ	30（み）
じゃがいも	20（き）
にんじん	10（み）
ホールコーン	5（み）
だっしふんにゅう	2（あ）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	3
バター	3（き）
こむぎこ	3（き）
あぶら	0.5（き）
しろワイン	1
しお	0.3
こしょう	0.02

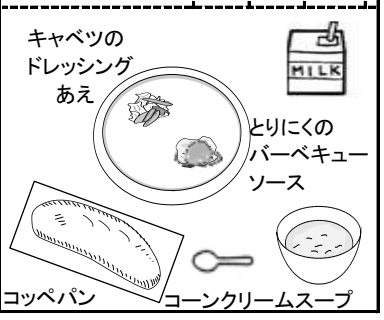
とりにくのバーベキューソース

とりにく	1きれ（あ）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
りんごピューレ	2（み）
こいくちしょうゆ	2.6
りょうりしゅ	1.2
さとう	1.8（き）
でんぷん	0.3（き）

キャベツのドレッシングあえ

ツナ	8（あ）
キャベツ	20（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2（き）
みりん	0.3
す	1

629	31.5	24.3



19(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

とうふのみそしる

とうふ	30（あ）
あぶらあげ	5（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
たまねぎ	25（み）
えのきたけ	3（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

じゃがいものかきあげ

ウインナ	10（あ）
ちりめんじゃこ	2（あ）
じゃがいも	20（き）
たまねぎ	15（み）
ホールコーン	10（み）
こむぎこ	12（き）
でんぷん	1（き）
しお	0.05
あげあぶら	7（き）

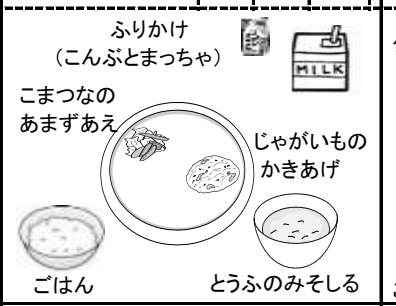
こまつなのあまずあえ

チキンハム	8（あ）
こまつな	20（み）
にんじん	5（み）
す	2
さとう	2（き）
うすくちしょうゆ	1.5
ごまあぶら	0.3（き）

ふりかけ

ふりかけ（こんぶとまっちゃ）	1ふくろ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
651	22.1	22.0



20(火)　こめこパン　ぎゅうにゅう

ミネストローネ

とりにく	15（あ）
スパゲティ（ショート）	7（き）
たまねぎ	30（み）
キャベツ	20（み）
じゃがいも	20（き）
にんじん	10（み）
トマト（かん）	5（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	3.5
しお	0.3
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1
さとう	0.3（き）
あかワイン	1
あぶら	0.2（き）

グリーンサラダ

ツナ	5（あ）
キャベツ	25（み）
きゅうり	5（み）
ドレッシング（コールスロー）	クラス1ぽん（き）

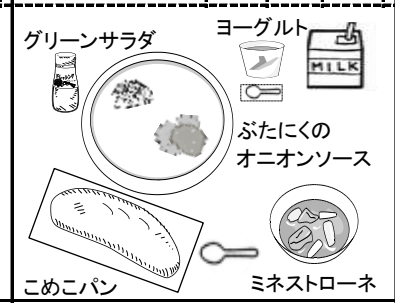
ぶたにくのオニオンソース

ぶたにく	40（あ）
たまねぎ	20（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.2
こしょう	0.01
りんごピューレ	1（み）
あぶら	0.1（き）
こいくちしょうゆ	1.8
りょうりしゅ	1.2
さとう	1.7（き）
でんぷん	0.3（き）

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ（あ）

621	37.3	18.8



21(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

とりつくねのちゅうかスープ

とりつくね	20（あ）
はるさめ	5（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
しょうが	0.2（み）
ほしわかめ	0.3（あ）
とりがらスープ	2
うすくちしょうゆ	2.5
りょうりしゅ	1
しお	0.2
こしょう	0.02
ごまあぶら	0.1（き）

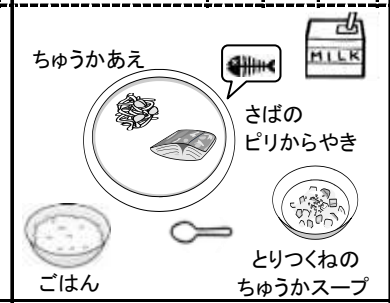
さばのピリからやき

さば	1きれ（あ）
にんにく	0.05（み）
トウバンジャン	0.15
こいくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	1
さとう	2（き）
す	2
ごまあぶら	0.1（き）

ちゅうかあえ

ささみフレーク	8（あ）
もやし	15（み）
こまつな	10（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.6
す	1
さとう	0.5（き）
ごまあぶら	0.5（き）

601	28.6	20.6



22(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

こうやどうふのたまごとじ

たまご	20（あ）
とりにく	20（あ）
こうやどうふ（サイコロ）	5（あ）
たまねぎ	30（み）
にんじん	20（み）
こまつな	5（み）
なましいたけ	3（み）
けずりぶし	2
りょうりしゅ	1
さとう	1（き）
こいくちしょうゆ	2.5
うすくちしょうゆ	2
みりん	1
あぶら	0.2（き）

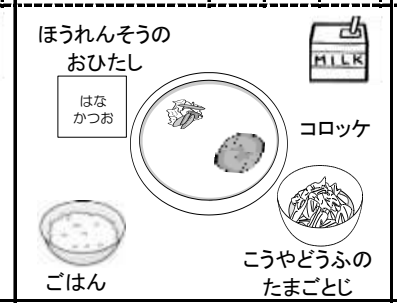
コロッケ

コロッケ	1こ（き）
あげあぶら	3.5（き）

ほうれんそうのおひたし

ほうれんそう	25（み）
にんじん	10（み）
けずりぶし	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.2（き）
みりん	1
はなかつお	クラス1ふくろ（あ）

610	25.1	19.2



23(金)　ベビーパン　ぎゅうにゅう

やきそば

ぶたにく	30（あ）
いか	20（あ）
やきそばめん	30（き）
キャベツ	45（み）
にんじん	20（み）
もやし	15（み）
こまつな	5（み）
ウスターソース	6
トマトケチャップ	2
こいくちしょうゆ	0.5
こしょう	0.03
あぶら	0.2（き）

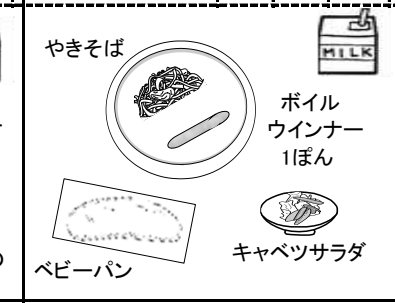
ボイルウインナー

ウインナ	1ぽん（あ）

キャベツサラダ

ツナ	8（あ）
キャベツ	25（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.6
す	1.1
さとう	0.6（き）

580	31.1	22.3



26(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

ハヤシライス

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	60（み）
にんじん	20（み）
にんにく	0.1（み）
とりがらスープ	2
トマトケチャップ	5
トマトピューレ	4（み）
ウスターソース	0.5
のうこうソース	0.5
あかワイン	1
しお	0.05
こしょう	0.03
あぶら	0.2（き）
こめこハヤシルウ①	8（き）
こめこハヤシルウ②	7（き）

ごぼうサラダ

ささみフレーク	8（あ）
ごぼう	15（み）
にんじん	5（み）
チンゲンサイ	10（み）
うすくちしょうゆ	0.9
さとう	0.5（き）
ドレッシング（ごま）	クラス1ぽん（き）

592	23.0	16.0

27(火)　コッペパン　ぎゅうにゅう

やさいスープ

とりにく	15（あ）
じゃがいも	30（き）
キャベツ	15（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
むきえだまめ	5（み）
とりがらスープ	3.5
うすくちしょうゆ	1.5
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.02
あぶら	0.2（き）

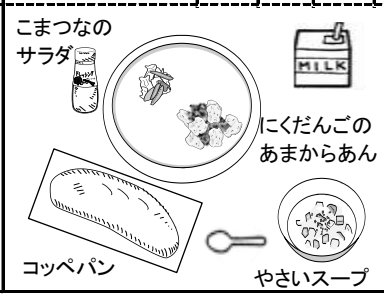
にくだんごのあまからあん

ミートボール	40（あ）
しょうが	0.2（み）
でんぷん	8.3（き）
あげあぶら	2（き）
こいくちしょうゆ	2.2
さとう	1.2（き）
みりん	0.5

こまつなのサラダ

ツナ	8（あ）
こまつな	20（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
ドレッシング（サウザンアイランド）	クラス1ぽん（き）

582	26.3	21.2



28(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

とりにくとあつあげのごもくに

とりにく	20（あ）
あつあげ	35（あ）
じゃがいも	50（き）
にんじん	15（み）
いたこんにゃく	30
むきえだまめ	5（み）
ほししいたけ	0.2（み）
けずりぶし	2
あぶら	0.2（き）
こいくちしょうゆ	4
さとう	2（き）
みりん	1

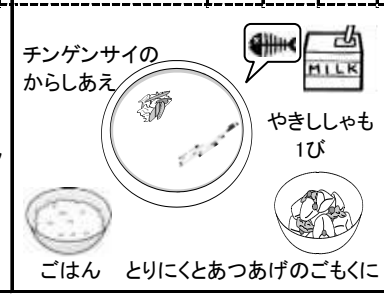
やきししゃも

ししゃも	1ぴ（あ）

チンゲンサイのからしあえ

ささみフレーク	10（あ）
チンゲンサイ	20（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	1（き）
みりん	0.4
す	1
からし（こな）	0.08

568	26.9	15.3



29(木)　ごはん　はっこうにゅう（ブルーベリー）

わかめスープ

とりにく	15（あ）
とうふ	15（あ）
ほしわかめ	0.4（あ）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
あおねぎ	5（み）
しょうが	0.1（み）
とりがらスープ	3
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	1
あぶら	0.2（き）

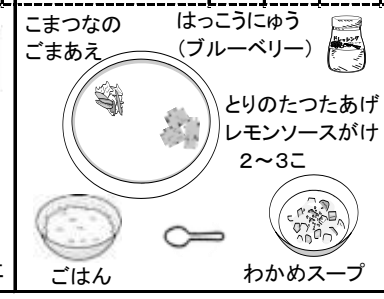
とりのたつたあげレモンソースがけ

とりにく	50（あ）
しょうが	0.8（み）
こいくちしょうゆ	6.1
りょうりしゅ	1.6
でんぷん	10（き）
あげあぶら	5（き）
さとう	5.1（き）
レモン（かじゅう）	1.4（み）

こまつなのごまあえ

ツナ	8（あ）
こまつな	20（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.3（き）
みりん	0.8

621	25.1	16.5



30(金)　しょくパン　ぎゅうにゅう

クリームシチュー

とりにく	30（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
しめじ	3（み）
こまつな	5（み）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	3
バター	3（き）
こむぎこ	4（き）
あぶら	0.7（き）
こなチーズ	1（あ）
だっしふんにゅう	2（あ）
でんぷん	0.5（き）
しお	0.2
こしょう	0.03
しろワイン	1

そえやさい

キャベツ	20（み）

ミートビーンズ

ぎゅうミンチ	5（あ）
ぶたミンチ	10（あ）
だいず（ひきわり）	8（あ）
たまねぎ	20（み）
にんじん	5（み）
しお	0.02
こしょう	0.01
カレーこ	0.01
あかワイン	0.5
ウスターソース	0.8
こいくちしょうゆ	0.2
トマトケチャップ	4.3
トマトピューレ	0.7（み）
あぶら	0.2（き）
でんぷん	0.2（き）

611	28.7	21.6

令和7年5月

太子町 学校給食だより

学校給食について紹介します

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施しています。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。