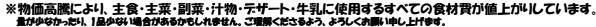
5月 学校給食予定献立表 ※ 令和7年





せわりコッ

ベジタブルスー

給食なし

パンにけさんでたべます。

こんさいスーフ



ちゅうかめん みそラーメンスープ

河東学園前期6年生なし

河東学園前期6年生なし

しみどうふのにもの

令和7年

8		•	5月予定献立表	血や肉や骨の もとになる	*	体の調子をよく	fa #	熱や力のもとになる	(*)	河東地[図学校給食センター 図学校給食センター	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
日		4	おかず	肉類·魚 卵類·豆類	乳類·小魚	緑黄色野菜	淡色野菜·果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類		栄養価	給食お休み
曜	主食	牛乳	※圏は後期課程のみ、つきます	\$ \$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	S			さとう類	S S	調味料	(幼) (前) (後)	のお知らせ
1	ごもくごはん		≗ 子どもの日 献立 &	とりにく (かつおぶし)		にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	エネルギー(kcal) 501 608 719 たんぱく質(g) 23.8 27.8 32.1	\sim
木		0	鶏の照り焼き おひたし	ツナ なると	わかめ	こまつな	えだまめ もやし	まめふ		みりん 酒	勝貫(a) 17.4 19.6 21.9 カルシウム(mg) 312 332 353 株(mg) 1.9 2.4 2.7 塩分(a) 2.7 3.3 3.9	533
	フォー嵐スープ		すまし汁 お茶めな大豆 ハンバーグの管酢タレ	とうふ だいず	= 1	にんじん にら	キャベツ えのきたけ	きびさとう ソフトめん	米油	だしバック しょうゆ しお	族(mg) 1.9 2.4 2.7 塩分(g) 2.7 3.3 3.9 エネルギー(kcal) 536 631 843 たんぱく質(g) 22.3 26.5 34.5	
2	フォー風スーフ 	0	ハンハークの甘酢ダレ 春キャベツのサラダ	乳卵小麦なしハンバーグ		アスパラガス	葉玉ねぎ キャベツ	ざらめ かたくりこ	ZI VIM	ざらめ かたくりこ	脂質(g) 15.8 19.3 23.3	
金	<u>>>></u> ソフトめん		(3日~6日連休。野菜を食べよう。)	ツナ なると			きゅうり コーン	りんごす 塩		りんごす 塩	カルシウム(mg) 276 296 318 鉄(mg) 1.7 2.6 3.9 塩分(a) 3.3 3.9 4.8	
7	きんしょく 三色はん		色で飯の具	とりにく ツナ		にんじん	きゅうり コーン キャベツ	こめ	米油	酒 みりん 鶏豚湯	エネルギー(kcal) 553 679 806 たんぱく質(g) 24.2 29.9 34.6	
水		0	米粉マカロニサラダ	とうふ	チーズ	こまつな	もやし だいこん たまねぎ	グルテンフリー パスタ	エッグフリー マヨネーズ	しょうゆ しお	脂質(g) 20.7 24.2 27.5 カルシウム(mg) 314 339 360 鉄(mg) 2.5 3.0 3.6	(%)
小	8000		味噌ス一プ	ぶたにく たまご	<u></u>	にんじん	グリンピース	きびさとう	大豆白紋油	こしょう みそ	鉄(mg) 2.5 3.0 3.6 塩分(g) 2.9 3.6 4.4 エネルギー(kcal) 557 690 817	
8	ごはん	0		とりにく だいず		こまつな	キャベツ こんにゃく キムチ もやし しめじ	この 万米材	大豆日秋油 ごま油	酒 みりん しょうゆ みそ	たんぱく質(g) 25.8 31.0 36.1 脂質(g) 19.1 22.1 25.0	O
木	90 0 0F)	鶏肉と凍み豆腐の味噌からめ 。 こんにゃく和え キムチスープ	とうふ ぶたにく			葉玉ねぎ しょうが にんにく			, ,	開質(a) 19.1 22.1 25.0 カルシウム(mg) 344 375 406 株(mg) 1.9 2.2 2.8 塩分(g) 2.4 2.8 3.3	
9	ゆずお 柚塩		ひじきシューマイ 幼:1こ	とりにく ぶたにく		にんじん	はくさい もやし きくらげ 柚	ちゅうかめん	ごま油	酢	塩分(g) 2.4 2.8 3.3 エネルギー(kcal) 511 598 798 たんぱく質(g) 20.9 24.7 32.5	
	タンメンスープ 		前:1年1こ・2年~2個・後2個	シューマイ	ひじき	126	葉玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ	米油	スープストック 鶏豚湯	脂質(g) 14.0 16.4 19.2 カルシウム(mg) 270 283 307	(00)
金	中華めん		中華サラダ	ハム(卵なし)			きゅうり みかん缶 にんにく	きびさとう		塩 こしょう しょうゆ	塩分(g) 3.0 3.8 4.8	
12	紫黒米ごはん		* かわわん献立 *パープル運動	いわし とうふ		にんじん	キャベツ だいこん	こめ 片栗粉	大豆白絞油	みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) 543 675 764 たんぱく質(g) 21.6 24.6 28.0 脂質(g) 18.7 19.5 22.3	
月		O	いわしのかば焼き ゆかり漬け 味噌汁 ミニゼリー	油揚げ (かつおぶし)		こまつな	葉玉ねぎ 紫たまねぎ	さらめ 紫黒米	ごま	ゆかり粉 みそ	カルシウム(mg) 343 364 398 鉄(mg) 2.2 2.8 3.5	
13	キャロット		ゆかり漬け 味噌汁 ミニセリー 4 ***********************************	2915C		ブロッコリー	キャベツ もやし メンマ	z.w	米油 ごま	ケチャップ 塩	塩分(g) 2.2 2.7 3.3 エネルギー(kcal) 487 588 たんぱく質(g) 16.1 18.8	
13	ライス	0	ゆでブロッコリー		チーズ	にんじん	干しいたけ 葉玉ねぎ	ハッシュドポテト		コンソメ しょうゆ	たんぱく質(g) 16.1 18.8 脂質(g) 14.9 15.8 カルシウム(mg) 316 337	河東学園後期
火			こめこ 米粉ワンタンスープ		ちりめんじゃこ	こまつな		米粉ワンタン		スープストック	鉄(mg) 1.1 1.5 塩分(g) 2.6 3.0	
14	あまみそ		海藻サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	しょくパン ゼリー	マーガリン	みそ 酢 塩	エネルギー(koal) 461 594 たんぱく質(g) 16.2 20.5	
水	h-2h	0	トックスープ	とりにく	海藻ミックス	こまつな	もやし 葉玉ねぎ	グラニュー糖	米油	こしょう しょうゆ	脂質(g) 18.8 22.4 カルシウム(mg) 283 303 鉄(mg) 3.3 3.6	河東学園後期
			ミニゼリー	とりにく とうふ		にんじん	干しいたけ キャベツ もやし なめこ	トック きびさとう	大豆白絞油	ユープストック 塩 こしょう	塩分(g) 2.9 3.5 エネルギー(kcal) 518 640	
15	ごはん	0	てづくりフライドチキン ごまあえ	油揚げ		こまつな	干しいたけ だいこん	小麦粉 米粉	すりごま	パジル パブリカ	たんぱく質(g) 24.3 29.2 脂質(g) 17.2 19.4	河京学園後期
木	90 0 05		なめこじる	(かつおぶし)			葉玉ねぎ にんにく	きびさとう		ナツメグ しょうゆ	カルシウム(mg) 337 363 鉄(mg) 1.8 2.5 塩分(g) 1.9 2.4	
16	とりなんばんめん 鶏南蛮麺		等食育の日献立等	とりにく なると		にんじん こまつな	たまねぎ 葉玉ねぎ	うどん		しょうゆ しお	エネルギー(koal) 527 619 803 たんぱく質(g) 23.7 28.1 34.9 脂質(g) 14.0 17.3 19.6	*
			県産つくねのレモンタレ	つくね(卵なし)	こんぶ	アスパラガス パブリカ	干しいたけ キャベツ	きびさとう		みりん さけ	カルシウム(mg) 333 383 418	
金	うどん		はこんぶ あ 塩昆布和え &りにく や	かつおぶし		ブロッコリー茎	レモン	かたくりこ			鉄(mg) 1.1 1.6 2.3 塩分(g) 3.0 3.7 4.3 エネルギー(kcal) 494 585 697	4
19	ごはん	0	鶏肉のカレーマヨ焼き * 切り干し大根炒め	とりにく(かつおぶし) さつまあげ		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん こんにゃく だいこん ごぼう	こめ じゃがいも きびさとう	米油エッグフリー	酒塩 カレー粉	たんぱく質(g) 23.4 27.8 32.3 脂質(g) 14.9 16.9 18.7	B
月	90 0 OF)	切り十し大根炒め しょうゆ汁	ぶたにく なまあげ		こまつな	葉玉ねぎ	かたくりこ	マヨネーズ	和風だし	カルシウム(mg) 305 325 344 鉄(mg) 1.3 1.9 2.3 塩分(g) 1.8 2.4 2.8	<i>I</i>
20	ごはん		たまごや 玉子焼き	たまごやき	డ్డ్ కెడిక	にんじん	きゅうり だいこん	こめ	米油	酒 みりん 塩	エネルギー(kcal) 521 642 763	
	(手作りふりかけ)		塩こうじ漬け	とりにく	ちりめんじゃこ		たまねぎ いとこんにゃく	じゃがいも		塩こうじ しょうゆ	脂質(g) 13.7 15.5 17.1 カルシウム(mg) 303 322 342	
火	90 0 00		鶏じゃが(量に気をつけて分けます。)	かつおぶし	あおのり		干しいたけ グリンピース	きびさとう		和風だし	F.ALK (R(a) 21.8 20.4 30.4 30.4 30.4 30.3 31.7 15.5 17.1 31.7 15.5 17.1 31.7 15.5 17.1 31.7 15.5 17.1 31.7 15.5 17.1 31.7 15.5 17.1 31.7 15.5 17.1 31.7	
21	ポークカレー (ごはん)		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも	米油	カレールゥ ソース	エネルギー(kcal) 563 729 849 たんぱく質(g) 15.8 23.1 25.8 脂質(g) 18.2 21.5 24.1	
水			コロコロサラダ	ツナ	ひじき 前後:ヨーグルト		きゅうり だいこん りんごジュース	きびさとう 幼:ゼリー		酢 塩 こしょう	カルシウム(mg) 296 421 429 鉄(mg) 4.3 5.5 6.4	
22	ごはん		ョーグルト(幼:ミニゼリー) さばかおり焼き	さば うちまめ		にんじん	こんにゃく ごぼう	z.b	米油	酒 みりん		
	2000	0	きりこんぶ炒め	さつまあげ	こんぶ		だいこん ごぼう しめじ	じゃがいも	ごま	しょうゆ	たんぱく質(g) 27.5 35.0 脂質(g) 21.6 26.8 カルシウム(mg) 364 396	三幼
木	8000		^{まで} 味噌けんちん汁	なまあげ(かつおぶし)	あおのり		ねぎ	きびさとう		みそ	鉄(mg) 3.1 4.1 塩分(g) 3.0 3.8	
23	サンマーメン		第 日本列島味めぐり献立 等神奈川県	ぶたにく		にんじん	もやし メンマ たまねぎ	ソフトめん	ごま油	鶏豚湯 こしょう	エネルギー(kcal) 514 574 810 たんぱく質(g) 22.0 24.7 34.8	
金			パオズ 幼:前1年1こ・2年~2個・後2個	パオズ		106	しょうが にんにく きゅうり	きびさとう		塩 しょうゆ	脂質(g) 13.8 15.0 19.2 カルシウム(mg) 273 283 301 鉄(mg) 1.1 1.3 1.9	
	ソフトめん		切り干しのはりはり漬け キーマカレー(ごはんにかけて食べます。)	ぶたにく だいず		にんじん	切り干し大根 キャベツ	かたくりこ こめ きびさとう	米油	かレールゥ 塩	塩分(g) 3.0 3.7 4.6 エネルギー(kcal) 506 586 741	,
27	ごはん	0	キーマカレー(こはんにかけて食べます。) イタリアンサラダ	ぶたにく だいす とりにく サラミ		LNCN	たまねぎ えだまめ パイン キャベツ きゅうり はくさい	こめ きひさとっ じゃがいも		酢 こしょう コンソメ	たんぱく質(g) 19.9 23.2 27.8 脂質(g) 16.0 18.2 20.3 カルシウム(mg) 283 297 312	
火	0 0		ベジタブルスープ	ウインナー			ICHIC			ケチャップ しょうは	数(mg) 1.8 2.3 2.9 塩分(g) 2.2 2.6 3.3	
28	コッペパン		チリコンカン(パンにはさんでたべます。)	ぶたにく ベーコン		にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく	コッペパン	米油	ソース ケチャップ	tability (g) 192 244 292	i . I
水	せわり	0	コロコロきゅうり(胡瓜を厚めに切ります。) こんさい	とりにく だいず	المحجي	トマトかん	たくあん だいこん こんにゃく			チリパウダー 塩	勝貫(a) 14.0 16.4 19.0 カルシウム(mg) 296 321 344 株(mg) 0.9 1.4 1.9 塩分(a) 2.6 3.2 4.2	(00)
			根菜スープ	凍み豆腐 いわし 凍み豆腐	<u> </u>	(- <u>4 .)* /</u>	干しいたけ れんこん	-M ±16+1.5	*冲 **=	コンソメ こしょう	数(電) 0.9 1.4 1.9 塩分(g) 2.6 3.2 4.2 エネルギー(kcal) 568 639 797	-
29	ごはん	C	いわしのみそ煮 切り ^生 しのごまネーズ [®] 和え	いわし 凍み豆腐		にんじん アスパラガス	切り干し大根 キャベツ	こめ きびさとう	米油 ごま エッグフリー	みそ しょうゆ みりん 酒 塩	エネルギー(kcal) 568 639 797 たんぱく質(g) 26.0 27.8 32.7 胴質(g) 20.4 22.4 25.0	河京学園前期
木	90 0 0F		切り十しのこま不一人和え L ESA Icto 凍み豆腐の煮物(量に気をつけて分けます。)				干しいたけ こんにゃく グリンピース		マヨネーズ	しょうゆ	カルシウム(mg) 386 414 449 鉄(mg) 2.7 3.2 3.6 塩分(g) 1.9 2.2 2.6	6年
30	みそ、味噌ラーメン		やさい、とうふ 野菜豆腐ナゲット	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし メンマ	ソフトめん	ごま油	中華ストック みそ	The state of	
			(幼:1こ・前2個・後2個)	とりにく	わかめ		きくらげ たまねぎ きゅうり	きびさとう	米油	トウパンジャン 塩	250 310 340 I	河東学園前期 6年
金	ソフトめん		チョレギサラダ	ジネ 豆腐ナゲット			キャベツ ねぎ にんにく			酢 しょうゆ 胡椒	鉄(電) 2.6 4.7 6.7 塩分(g) 4.0 5.2 6.4	
x Z (ア(月)は、2	9 FF	学園前期後期録管休業日	io nin see				~	经间	栄養量の()内	は、基準量です。	

※26(月)は、河東学園前期機期機 【今月使用予定の会津若松市産の食材】

会津若松市産・・・精白米・木綿豆腐 油揚げ 河東町産…葉玉ねぎ

河東町産…業玉ねぎ ※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。 量が少なかったり、1品少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。 食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。

回線線回 毎日の給食を、インスタ グラムにて紹介してい ます!ぜひ、ご覧になっ てみてくださ

エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal) たんぱく質(幼16g~25g、小21g~33g、中27g~42g) 脂質(幼11g~16g、小14g~22g、中18g~28g) カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg) 鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg) 塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)