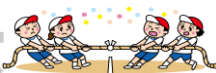


令和7年

5月 学校給食予定献立表



※ 園は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
 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い！	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8(苗)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「 かわわんかみかみ献立 」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「 食育の日献立 」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。	1 こどもの日こんだて おちやめなだいず よくかんでたべましょう。 おひたし 鶏のてりやき ごもごはん すましじり	2 はるキャベツのサラダ ハンバーグあまずたれ ソフトめん フォーふうスープ
5 おうちでも野菜をたべましょう。 	6 【日本列島味めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「 日本列島味めぐり献立 」を毎月実施します。	7 マカロニサラダ さんじょごはんのぐ ごはん みそスープ	8 かわわんかみかみこんだて こんにゃくあえ とりにくとしみ豆腐のみそがらめ ごはん キムチスープ	9 ちゅうかサラダ ひじきシューマイ 幼1こ1年1こ・前2・後2こ ちゅうかめん ゆずしおタンメンスープ
12 かわわんこんだて ゆかりづけ いわしのかわばやき しこくまいごはん みそしる マッスルバーフル運動	13 ゆでブロッコリー ポテトチーズやき キャロットライス こめコワンダンスープ 河東学園後期なし	14 ミニゼリー かいそうサラダ あまみそトースト トックスープ 河東学園後期なし	15 ごまあえ てづくりフライドチキン ごはん なめこじる 河東学園後期なし	16 食育の日 しおこんぶあえ 県産つくねのレモンたれ うどん とりなんばんめんスープ
19 きりぼしだいこんいため とりにくのカレーマヨやき ごはん しょうゆじる	20 げんえんのひ ※鶏じゃがは、量に気をつけてわけましょう。 しおこうじづけ たまごやき てづくりふりかけ ごはん とりじゃが	21 ヨーグルト(幼ミニゼリー) ココロサラダ ごはん チキンカレー	22 きりこんぶいため さばのかおりやき ごはん みそけんちんじり 三幼なし	23 日本列島味めぐり献立 きりぼしのはりはりづけ パオズ 幼1こ 1年1こ 前2・後2こ ソフトめん サンマーメンスープ
26 給食なし	27 イタリアンサラダ キーマカレー ごはん ベジタブルスープ	28 かわわんかみかみこんだて こころきゅうり チリコンカン パンにはさんでたべます。 せわりコッペンパン こんざいスープ	29 ※煮込み豆腐の煮物は、量に気をつけてわけましょう。 きりぼしのごまネーズあえ いわしみそに ごはん しみ豆腐のもの	30 チョレギサラダ やさいとうふナゲット 幼1こ・前2こ・後3こ 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

※ 物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用する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。





令和7年

5月予定献立表

※今月は、倉造の斉藤 淑子さんの「葉玉ねぎ」を使います。(太字) しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けています。



河東地区学校給食センター

日曜	主食	牛乳	おかず ※図は後期課程のみ、つきます	血や肉や骨の もとなる						体の調子をよくする						熱や力の もとなる						調味料	栄養価 (幼) (前) (後)			給食お休み のお知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群																	
1	ごもこはん		♪ 子どもの日 献立 ♪ ○ 鶏の照り焼き おひたし すまし汁 お茶めな大豆	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 海藻類	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく (かつおぶし)	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	501	608	719							
2	フォー風スープ		○ ハンバーグの旨酢タレ 春キャベツのサラダ (3日～6日連休。野菜を食べよう。)	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 ハンバーグ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	536	631	843							
7	三色はん		○ 三色ご飯の具 米粉マカロニサラダ 味噌スープ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 チーズ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく ツナ	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	553	679	806							
8	ごはん		※ かわわんかみかみ献立 ※ ○ 鶏肉と凍み豆腐の味噌がらめ こんにやく和え キムチスープ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 凍み豆腐	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく だいず	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	557	690	817							
9	タンメンスープ		○ ひじきシューマイ 幼:1こ 前:1年1こ・2年～2個 後:2個 中華サラダ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 シューマイ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	511	598	798							
12	茶碗蒸し		※ かわわん献立 ※ パーブル運動 ○ いわしのかわ焼き ゆかり漬け 味噌汁 ミニゼリー	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 油揚げ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	543	675	764							
13	キャロット ライス		○ ポテトチーズ焼き ゆでブロッコリー 米粉ワンタンスープ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 チーズ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	487	588								
14	あまみそ トースト		○ 海藻サラダ トックススープ ミニゼリー	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 海藻ミックス	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	461	594								
15	ごはん		○ てづくりフライドチキン ごまあえ なめこじる	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 油揚げ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	518	640								
16	うどん		※ 食育の日献立 ※ ○ 果産つねのレモンタレ 塩昆布和え	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 こんぶ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	527	619	803							
19	ごはん		○ 鶏肉のカレーマヨ焼き 切り干し大根炒め しょうゆ汁	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 さつまあげ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく (かつおぶし)	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	494	585	697							
20	ごはん (手作りふりかけ)		○ 玉子焼き 塩こうじ漬け 鶏じゃが(量に気をつけて分けます。)	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 たまごやき	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	521	642	763							
21	ポークカレー (ごはん)		○ チキンカレー コロコロサラダ ヨーグルト(幼:ミニゼリー)	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 ツナ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	563	729	849							
22	ごはん		○ さばおろし焼き きりこんぶ炒め 味噌けんちん汁	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 さば うちまめ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	514	574	810							
23	サンマーメン		※ 日本列島美味めぐり献立 ※ 神奈川県 ○ パオズ 幼:前1年1こ・2年～2個 後:2個 切り干しのはりはり漬け	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 パオズ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	514	574	810							
27	ごはん		○ キーマカレー(ごはんにかけて食べます。) イタリアンサラダ ペジタブルスープ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 とりにく サラマ	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	506	586	741							
28	コッペパン せわり		○ チリコンカン(パンにはさんで食べます。) コロコロきゅうり(胡瓜を厚めに切ります。) 根菜スープ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 とりにく だいず	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	506	586	741							
29	ごはん		○ いわしのみそ煮 切り干しのごまネーズ和え 凍み豆腐の煮物(量に気をつけて分けます。)	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 いわし 凍み豆腐	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	568	639	797							
30	味噌ラーメン		○ 野菜豆腐ナゲット (幼:1こ・前2個 後:2個) チロレギサラダ	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小食 豆腐 ナゲット	緑黄色野菜 海藻類	淡色野菜・果物 さとう菜	穀類・いも類 さとう菜	油脂類 種実類	とりにく	わかめ	にんじん	干しいたけ ごぼう	こめ	米油	しょうゆ しお	568	639	797							

※26(月)は、河東学園前期後期給食休業日

【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

※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。



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
てみてください



栄養量の()内は、基準量です。

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)