令和7年度

5月の予定献立表

（牛乳は、毎日あります。）

尾道市教育委員会（小学校）B

日	曜	こんだて名 主食	こんだて名 おかず（主菜・副菜）	おもな食品（食品のはたらき・栄養素・食品群） あか <主に体をつくるもとになる> たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	あか <主に体をつくるもとになる> 無機質（カルシウム） 牛乳・乳製品・小魚・海藻	みどり <主に体の調子を整えるもとになる> ビタミン・無機質 色のこい野菜	みどり <主に体の調子を整えるもとになる> ビタミン・無機質 その他の野菜・きのこ・果物	き <主にエネルギーのもとになる> 炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	き <主にエネルギーのもとになる> 脂質 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） カルシウム（mg）
1	木	プレーンパン	チキンビーンズ アスパラサラダ	大豆　鶏肉 まぐろフレーク（中西部太平洋他）	**牛乳**	にんじん さやいんげん **アスパラガス**	玉ねぎ　コーン キャベツ	プレーンパン じゃがいも　砂糖	油	608 292
2	金	ごはん	さばのしょうが煮 ゆでキャベツ みそ汁	さば（岩手・宮城・福島・茨城他） 豆腐　油揚げ 中みそ	**牛乳** わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん **ねぎ**	しょうが キャベツ 玉ねぎ	**米**　じゃがいも		628 393
7	水	ごはん	うま煮 小松菜のしらす和え	鶏肉　厚揚げ	**牛乳** しらす干し （広島・愛媛・香川他）	にんじん **小松菜**	玉ねぎ　枝豆 キャベツ	**米**　じゃがいも **こんにゃく**　砂糖	油 白ごま	585 370
8	木	プレーンパン	たこボール わかめスープ	たこ（大分他） 粉かつお（日本・中西部太平洋他） 鶏肉　豆腐	**牛乳** 青のり（愛知・静岡） わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん **ねぎ** チンゲン菜	キャベツ　コーン 玉ねぎ	プレーンパン **小麦粉**	油	627 308
9	金	ごはん	親子煮 ごまいりこ 甘夏かん	鶏肉　**卵** 高野豆腐	**牛乳** かえりいりこ （広島・山口・愛媛他）	にんじん **ねぎ**	玉ねぎ　**甘夏かん**	**米** じゃがいも　砂糖	油 白ごま	624 525
12	月	ごはん	豚丼 華風スープ	豚肉　鶏肉 豆腐	**牛乳**	にんじん **ねぎ** にら	玉ねぎ　しょうが 干ししいたけ	**米**　**こんにゃく** 砂糖	ごま油	589 308
13	火	ごはん	厚揚げの中華煮 ナムル	豚肉　厚揚げ	**牛乳**	にんじん チンゲン菜 **小松菜**	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ **もやし**	**米**　砂糖 でんぷん	ごま油 油 白ごま	595 355
14	水	ごはん	鶏肉のクリーム煮 ビーンズサラダ	鶏肉　大豆	**牛乳** **生クリーム**	にんじん パセリ **小松菜**	玉ねぎ　エリンギ キャベツ	**米**　じゃがいも 上新粉　砂糖	油	585 309
15	木	小型 プレーンパン	山菜うどん ごぼうサラダ 角チーズ	鶏肉　油揚げ まぐろフレーク（中西部太平洋他）	**牛乳** チーズ	にんじん **ねぎ**	玉ねぎ　山菜 ごぼう　キャベツ コーン	小型プレーンパン うどん	マヨネーズ	600 453
16	金	麦ごはん	ちくわの石垣揚げ もやしのソテー 豆乳みそスープ	ちくわ　鶏肉 豆乳 中みそ	**牛乳**	にんじん **ねぎ**	**もやし** 玉ねぎ	**米**　麦 **小麦粉**　じゃがいも	白ごま 黒ごま 油　ごま油	586 288
		食育の日　**「感謝・完食」の日**　**（残菜ゼロの取組）**								
19	月	給食なし								
20	火	ごはん	ポークカレー コールスロー	豚肉 チキンハム	**牛乳**	にんじん	にんにく　しょうが 玉ねぎ　りんご　コーン キャベツ　きゅうり	**米**　じゃがいも 上新粉　砂糖	油	606 275
21	水	ごはん	いんげんと肉のみそ炒め おふわ	豚肉　赤みそ 豆腐　油揚げ **卵**	**牛乳**	にんじん さやいんげん **ねぎ**	キャベツ　玉ねぎ えのきたけ	**米**　砂糖 でんぷん		607 335
22	木	小型 プレーンパン	イタリアンスパゲッティ ひじきサラダ いちごジャム	豚肉 まぐろフレーク（中西部太平洋他）	**牛乳** **ひじき**	にんじん パセリ **トマト**	玉ねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり	小型プレーンパン スパゲッティ 砂糖　いちごジャム	油 白ごま	596 300
23	金	ごはん	ししゃものいそべ揚げ ゆでキャベツ 中華スープ	豚肉　豆腐	**牛乳** ししゃも（アイスランド・ノルウェー他） 青のり（愛知・静岡）	にんじん チンゲン菜	キャベツ 干ししいたけ **もやし**	**米**　**小麦粉**	油 ごま油	599 366
26	月	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー ごま酢和え	厚揚げ　豚肉 赤みそ	**牛乳** わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん **ねぎ**	にんにく　しょうが 玉ねぎ　きゅうり **もやし**	**米** 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	639 369
27	火	ごはん	かつおの揚げ煮 ゆで野菜 もずく汁	かつお（鹿児島） 鶏肉 豆腐	**牛乳** もずく（沖縄）	にんじん **ねぎ**	しょうが　キャベツ 玉ねぎ	**米**　でんぷん 砂糖	油 白ごま	633 311
28	水	ごはん	豚肉と卵の煮物 切干大根の酢の物	豚肉　高野豆腐 **卵**	**牛乳** わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん **ねぎ**	玉ねぎ　切干大根 きゅうり　**もやし**	**米**　じゃがいも 砂糖	油 白ごま	614 344
29	木	食パン	ハンバーグ ゆでキャベツ オニオンスープ	ハンバーグ 豚肉	**牛乳**	にんじん パセリ	キャベツ　玉ねぎ エリンギ	食パン　砂糖 じゃがいも　マカロニ	油	585 363
30	金	ごはん	ちくぜん煮 げんきサラダ	鶏肉　さつまあげ チキンハム かつお節（鹿児島）	**牛乳** 昆布（北海道）	にんじん さやいんげん	ごぼう　キャベツ きゅうり　コーン	**米**　じゃがいも **こんにゃく**　砂糖	油	600 280

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★ 太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	606kcal	23．8g	18．7g	344mg	91mg	2．3mg	191μg	0．33mg	0．34mg	12mg	5．5g	2．0g

つくってみませんか？　～　アスパラサラダ　～

【 材料（4人分）】

コーン	40g	さとう	小さじ1
キャベツ	80g	油	小さじ1/2
アスパラガス	40g	酢	小さじ2
にんじん	20g	淡口しょうゆ	小さじ1
まぐろフレーク	40g	塩・こしょう	少々

【 作り方 】

① キャベツ・アスパラガス・にんじんを食べやすい大きさに切ってゆで冷ます。
② ①とコーン・まぐろフレークに混ぜ合わせた調味料と和える。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。