

令和7年度 5月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター



※はしは、毎日持ってきてみましょう。

料 理 名				食べ物の はたらき ・ 6つの基礎食品群							献立からの メッセージ	
日 曜		主食	牛乳	副 食 デザート	主に体を作る もとなる食品（赤）		主に体の調子を整える もとなる食品（緑）		主にエネルギーの もとなる食品（黄）			
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
1	木	ごはん	○	いわしのみそ煮 マカロニサラダ いりとうふ	いわし みそ ハム とり肉 ひらてん とうふ たまご	牛乳	にんじん グリーンピース	きゃべつ とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 油	豆腐には、体をつくるものになるたんぱく質がたくさん含まれているので、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物の一つです。	
2	金	ごはん	○	とりとポテトのハニーマスタード なめだけあえ 若竹汁	とり肉 かまぼこ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	だいこん なめだけ たけのこ 白ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも はちみつ	油	すくすく伸びる今が旬のだけのこと、みずみずしい新わかめの組み合わせは、子どもの成長になぞらえた、この季節ならではの料理です。	
7	水	小型 コッペ パン	○	かつおかツ さっぱり梅サラダ 五目うどん 子どもの日ゼリー	かつお とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん うめ はくさい えのきだけ	小麦粉 さとう パン粉 うどん ゼリー	油 ドレッシング オリーブ油	今日は少しおそめの「子どもの日献立」です。みなさんのすこやかな成長を願う料理を取り入れました。みんなで楽しく食べてください。	
8	木	わかめ ごはん	○	ねぎたま焼き ちくぜん煮 こまつなのみそ汁	たまご とり肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく だいこん もやし	米 さとう さといも	油	筑前煮はかみごたえがある野菜がたくさん入っている煮物です。よくかむことで、食材それぞれの味やだしの風味をより感じることが出来ます。	
9	金	ごはん	○	クロック なっとうサラダ ぶたもやしスープ	なっとう ツナ ぶた肉	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ちんげんざい 青ねぎ	きゃべつ しょうが たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ ごま油	納豆は発酵食品です。発酵することで、人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中であつたまふえ、よい「きまめ」をもつ食品になります。	
12	月	ごはん	○	ボークソテー すいかづけのごまあえ あごちくわのすまし汁	ぶた肉 かつおぶし とうふ あごちくわ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゃべつ だいこん たけのこ しいたけ すいか漬け	米 さとう	ごま	今日のすいか漬けは、琴浦町にある白雪食品株式会社さんが製造されている漬物で、源五兵衛という品種の小さなすいかを使って作られます。	
13	火	ごはん	○	さばのしおこうじ焼き いためビーフン キムチスー ミニトマト	さば ぶた肉 やきぶた とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら ミニトマト	もやし きゃべつ きくらげ はくさいキムチ	米 ビーフン さとう	ごま油	給食当番の時にていねいな盛り付けができていますか？食事のマナーを守って食べられていますか？まわりの人の気持ちを考えた給食時間にしたいですね。	
14	水	小型 コッペ パン	○	チリコンカン ブロッこんぶ クリームパスタ	ぶた肉 大豆 ツナ かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	ピーマン トマト フロッコリー にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ はくさい しめじ とうもろこし	小麦粉 さとう マカロニ	油 ごま油	チリコンカンは、メキシコ風アメリカ料理の代表的な料理です。コッペパンにはさんで食べてもおいしいですよ。	
15	木	ごはん	○	ささみのコーンフ레이크焼き いそかあえ きりぼしだいこんのみそ汁	とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	きゃべつ もやし たまねぎ えのきだけ ごぼう だいこん	米 コーンフ레이크 さとう	マヨネーズ	切干大根は、大根を食べやすい長さに切って、カラカラに乾燥させたもので、乾燥させることで保存性が高まり、栄養価がアップし、甘みやうまみも増します。	
16	金	ごはん	○	はまちフライ だいこんと豆のマリネ たけのこカレー	はまち エジプト豆 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト フロッコリー	だいこん えだまめ たまねぎ たけのこ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	今の季節は、とれたての新鮮な地元のたけのこを使わせていただいています。いろいろな料理に使っていますが、今日はカレーにしました。よくかんで食べましょう。	
19	月	ごはん	○	さごしの梅あんかけ 白あえ もずくのみそ汁	さごし とうふ みそ	牛乳 ひじき もずく	にんじん こまつな 青ねぎ	うめ こんにゃく だいこん きゃべつ	米 さとう でんぶん	ごま油	梅は中国から伝わったとされており、昔は薬として使われていたそうです。なぜなら、梅に含まれる「クエン酸」は、疲れをとってくれる働きがあるからです。	
20	火	ごはん	○	こめこしゅうまい チンジャオロース コーンたまごスープ	ぶた肉 牛肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが たけのこ とうもろこし	米 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油	ピーマンの苦みが苦手な人が多いかもしれませんが、子どもは本能的に苦みを嫌いますが、回数を重ねると慣れていきます。味の経験を増やしてみましょう。	
21	水	小型か ぼちゃ パン	○	とうふハンバーグ いちごヨーグルト しょうゆラーメン	とうふ とり肉 おから	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ もも アロエ いちご きゃべつ もやし メンマ	小麦粉 さとう ナタデココ ラーメン	油	給食のラーメンは、作ってすぐに食べるわけではないので、めんは柔らかく、汁気が少ないです。それでも、給食ならではのラーメンは人気メニューの一つとなっています。	
22	木	ごはん	○	大豆のチーズ焼き つぼづけあえ すいとん汁	大豆 ハム ひよこ豆 かつおぶし みそ	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう 青ねぎ	とうもろこし きゃべつ だいこん しめじ	米 さとう 小麦粉 でんぶん		「すいとん」のように、まるくてモチモチとした食べ物は、注意をしないと気管に入ったり、のどにつまったりすることがあります。少しずつよくかんで食べましょう。	
23	金	ごはん	○	カレイのからあげ おからサラダ パイタンスープ	かれい おから とり肉 とうりゅう	牛乳	フロッコリー にんじん にら	らっきょう もやし きゃべつ えのきだけ	米 でんぶん はるさめ	油 マヨネーズ	おからは、豆腐を作るときに、大豆をしぼった残りです。しかし、残りというにはもったいないほど、栄養素をたっぷりと含んでいます。今日はサラダにしました。	
26	月	ごはん	○	マスのムニエル おひたし ハヤシシチュー	ます かつおぶし ぶた肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	きゃべつ もやし しめじ にんにく たまねぎ セロリ	米 さとう じゃがいも	オリーブ油	豚肉、たまねぎやにんじん、セロリをよく炒め、赤ワインやホールトマトを入れて煮込み、ハヤシシチューを作りました。ハヤシライスにして食べてください。	
27	火	ごはん	○	焼きししゃも マーボー長いも はるさめスープ	ししゃも ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きゃべつ たけのこ しいたけ	米 長いも でんぶん さとう はるさめ	ごま油	長いもは、鳥取県の特産品の一つです。琴浦町のとなりにある北栄町にたくさん栽培されていて、「砂丘ながいも」と「ねばりっこ」という品種があります。	
28	水	コッペ パン	○	マーマレードチキン ひじきサラダ グリーンポタージュ	とり肉 ハム	牛乳 ひじき	グリーンピース フロッコリー	にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし レモン たまねぎ	小麦粉 マーマレード さとう じゃがいも	オリーブ油	今日は新緑をイメージしてグリーンポタージュを作りました。ほんのり緑色をしているのは、すりつぶしたグリーンピースが入っているからです。	
29	木	ごはん	○	いわしの甘酢かけ 高野とうふのふくめ煮 新たまねぎのみそ汁	いわし ちくわ 高野とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	レモン だいこん たまねぎ きゃべつ まいたけ	米 小麦粉 でんぶん さとう	油	この時期に収穫される玉ねぎのことを「新玉ねぎ」といいます。今日はみそ汁にしました。新玉ねぎならではの甘味を味わってください。	
30	金	ごはん	○	ぶたキムチ ピーマンサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン フロッコリー にら パセリ	はくさいキムチ にんにく たまねぎ セロリ きゃべつ	米 じゃがいも	ごま油 ごま マヨネーズ	暑さになれていない時期は、熱中症にかかりやすいため注意が必要です。こまめに水分をとったり、牛乳や汁物、野菜を使ったおかずを食べたりして予防しましょう。	



はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。