

令和7年度 5月学校給食献立表

5月給食目標	行儀よく食べよう（あいさつ・よい姿勢・上手な食べ方）	北方学校給食センター
--------	----------------------------	------------

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	おもにからだをつくる（赤） あか		おもに体の調子を整える（緑） からだ ちようし ととの みどり		おもにエネルギーとなる（黄） き		ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示	
				たんぱくしつ	む き し つ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	し し つ 脂質		たんぱく質 g	義務8品目 (加工品)	
	さかなにく たいいず たいいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゆううにゆまざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻		いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂						
1木	子 と の 行 事 食 日		たけのごごはん 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ,干しいたけ,えだまめ	ごはん,三温糖	油	塩,薄口,みりん,酒	634		
			ひじきのごまサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	卵不使用マヨネーズ,ごま	醤油,みりん	24.2		
			豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,玉ねぎ,ねぎ	じゃがいも,こんにやく	油	酒,煮干し	767		
			かしわもち			5月5日は「こどもの日」です		かしわもち			28.9		
2金	給食なし(小：遠足 中：お弁当)												
5月	こどもの日												
6火	振替休日												
7水			ココア揚げパン 牛乳		牛乳			ココアパン,グラニュー糖,三温糖	油	ピュアココア	631	パン(小麦・乳)	
			ミートボールのトマト煮	ミートボール		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,三温糖	オリーブ油	トマトピューレ,ケチャップ,赤ワイン	23.0	ミートボール (小麦)	
						トマト	にんにく			塩,ブイオン,ソース	823	マカロニ (小麦)	
			オニオンスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,とうもろこし,えだまめ		オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,ブイオン,薄口,とりがら	29.9		
8木			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			573		
			ビビンバ	牛肉,赤みそ			しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	油	酒,コチュジャン,醤油,みりん	24.5		
			ナムル			ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口,醤油,酢	706		
			五目わかめスープ	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,しめじ		ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	29.5		
9金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			616		
			鶏肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	粒入りマスタード,醤油,酒,塩,こしょう	21.8		
			ツナポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも,三温糖	卵不使用マヨネーズ	こしょう,酢,塩,薄口	761		
			キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ		オリーブ油	こしょう,白ワイン,バセリ(乾),塩,ブイオン,薄口,とりがら	26.0		
12月			キムチチャーハン 牛乳		牛乳			ごはん			588		
				豚ひき肉		ねぎ	はくさいキムチ		油	塩,こしょう,薄口,がらスープ	23.0		
			鶏肉と野菜の甘酢炒め	とり肉		赤ピーマン,きぬさや	しょうが,玉ねぎ	かたくり粉,じゃがいも,三温糖	油	塩,酒,醤油,酢,中華味	722		
			卵とレタスのスープ	たまご		にんじん,こまつな	玉ねぎ,もやし,しいたけ,レタス	かたくり粉	ごま油	塩,こしょう,薄口,とりがら	27.7		
13火			麦ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	麦ごはん		塩,カレー粉,ソース,	651	カレールー (小麦)	
			ポークカレー	ぶた肉,大豆		にんじん,トマト	しめじ,グリーンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油	醤油,カレールー,とりがら	20.0		
			ツナコーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		791		
			手作りフルーツゼリー				もも,みかん	ゼリーの素			24.4		
14水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			635	パン(小麦・乳)	
			鶏肉のガーリック焼き	とり肉			にんにく			塩,こしょう,白ワイン,バジル(粉)	28.3	生クリーム (乳)	
			野菜ソテー	ぶた肉		アスパラガス,にんじん,チンゲンサイ	キャベツ,しめじ,とうもろこし		オリーブ油	塩,こしょう,ブイオン	848	ポタージュの素	
			ビタミンポタージュ	ウィンナー	牛乳,生クリーム	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	じゃがいも,ポタージュの素	油	白ワイン,ブイオン,塩,こしょう,とりがら	36.5	(乳・小麦)	
15木			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	ちくわ (卵)	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			米粉,薄力粉	油		22.0		薄力粉 (小麦)
			春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,三温糖	ごま油,ごま	醤油,酢	806		
			じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	28.7		
16金	北方食の日		ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！		ごはん			602	パン粉(小麦)	
			春の松風焼き	とりひき肉,とうふ,みそ		アスパラガス	しょうが,玉ねぎ,たけのこ	パン粉,三温糖	油,卵不使用マヨネーズ,ごま	塩,酒,醤油	26.1		
			野菜のおかか和え	油揚げ,かつお節		にんじん,こまつな	キャベツ			醤油,みりん	739		
			豚もやし汁	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	もやし,玉ねぎ,えのきたけ		ごま油	塩,酒,薄口,かつお節	31.5		
19月	中なし		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619		
			手作り豆腐ナゲット	とりひき肉,とうふ			にんにく,しょうが	かたくり粉	卵不使用マヨネーズ,油	塩,こしょう	25.2		
			ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	キャベツ,きくらげ	ビーフン	油	塩,こしょう,酒,薄口,みりん,中華味			
			中華スープ	かまぼこ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ		油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら			
20火			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			590		
			卵焼き	たまご,とうふ,豚ひき肉			玉ねぎ,えだまめ,干しいたけ	三温糖	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.3		
			大豆の磯煮	さつま揚げ,大豆	ひじき	にんじん,きぬさや	ごぼう	三温糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁	722		
			つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	33.2		

21	水		ミニ黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン		酒,焼きそばソース,	596	パン(小麦・乳)
			焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,もやし	中華めん	油	中濃ソース,ソース,こしょう	25.6	麺 (小麦)
			しゅうまい	しゅうまい							848	しゅうまい (小麦)
			海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,三温糖	ごま油	酢,薄口,塩	35.8	
22	木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			598	
			さばのみそ煮	さばのみそ煮							23.9	
			ごま酢あえ			ほうれんそう,にんじん	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,薄口	732	
			五目汁	ぶた肉,あつ揚げ		にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,玉ねぎ		油	塩,酒,薄口,かつお節	28.7	
23	金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	
			豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			しょうが,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,醤油,みりん	29.2	
			おひたし	油揚げ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖		薄口,みりん	759	
			みそけんちん汁	とり肉,とうふ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく	ごま油	酒,塩,煮干し	35.7	
26	月	小なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
			手作り豆腐ナゲット	とりひき肉,とうふ			にんにく,しょうが	かたくり粉	卵不使用マヨネーズ,油	塩,こしょう		
			ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	キャベツ,きくらげ	ビーフン	油	塩,こしょう,酒,薄口,みりん,中華味	775	
			中華スープ	かまぼこ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ		油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.6	
27	火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			594	ホキの天玉揚げ
			ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油		22.5	(小麦)
			しそびじきあえ		しそびじき	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし			薄口	732	
			新玉ねぎのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	26.9	
28	水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			587	パン(小麦・乳)
			タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		しょうが,にんにく			塩,こしょう,カレー粉,ケチャップ	30.4	ヨーグルト (乳)
			新玉ねぎドレッシングのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	三温糖	オリーブ油	醤油,薄口,酢,こしょう	780	
			野菜と大豆のスープ	ぶた肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ(乾) ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	39.4	
29	木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			566	
			チンジャオロースー	牛肉		青ピーマン,赤ピーマン	にんにく,しょうが,黄ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,もやし	かたくり粉	ごま油	酒,醤油,オイスターソース,みりん	22.4	
			粉ふきいも				とうもろこし	じゃがいも		パセリ(乾) ,塩,こしょう	694	
			豆乳スープ	とり肉,みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ,しめじ		油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	26.7	
30	金		鮭と青菜のごはん 牛乳	鮭	牛乳			ごはん		菜飯のもと	671	
			高野豆腐のごまがらめ	高野どうふ,とり肉				米粉,かたくり粉,三温糖	油,ごま	塩,酒,醤油,みりん	31.5	
			沢煮椀	ぶた肉,油揚げ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう			酒,塩,薄口,醤油	835	
							たけのこ,しいたけ			かつお節,こんぶ	38.6	

の

※ 輸入の都(各)で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。