



# 5がつきゅうしょくよていこんだてひょう



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(幼稚園・小学校)

富里市学校給食センター

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと			体のちょうしをととのえるもと	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン	無機質
はちじゅうはちや こんだて											
1	木		ごはん	ぎゅうにゅう おちゃプリン とりにくのこうみやき じゃがいものみそしる ツナサラダ	こめ じゃがいも さとう プリン	ごま ごまあぶら	とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん こまつな	ねぎ にんにく たまねぎ きゅうり はくさい	644Kcal 27.5g 21.2g 2.5g
こどものひ こんだて											
2	金		ごはん	ぎゅうにゅう さけのごまみそやき たんごのせっくじる とりにくとだけのおかか	こめ さとう	ごま ごまあぶら	さけ さつまあげ とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき だけのこ えだまめ	600Kcal 33.1g 16.1g 2.3g
7	水	スプーン	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう ポトフ おさかなソーセージとキャベツのソテー	パン さとう	あぶら	ぶたにく おさかなソーセージ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン はくさい かぶ キャベツ	656Kcal 24.9g 26.7g 2.6g
8	木	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう ハンバーグたまねぎソース ゆうきだいこんのもの マカロニサラダ	こめ マカロニ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ①だいこん きゅうり キャベツ	648Kcal 22.3g 25.2g 2.0g
9	金	スプーン	レタス チャーハン	ぎゅうにゅう はるまき わかめスープ フルーツゼリー	こめ さとう でんぷん はるまき はるまきのかわ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん コーン えのき たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ レタス みかん パイン	648Kcal 19.3g 24.7g 2.5g	
給食費最終入金日(4・5月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。)											
12	月		ごはん	ぎゅうにゅう レモンゼリー ぶたにくのしょうがいため けんちんじる みずなとツナのあえもの	こめ ゼリー さとう さといも でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	しょうが キャベツ たまねぎ ①だいこん ごぼう	603Kcal 27.5g 21.9g 2.0g
給食費口座振替日											
13	火		ごはん	ぎゅうにゅう ぶくらくらよせ にくじゃが わふうサラダ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	ぶたにく スケソウダラ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えだまめ えのき コーン	618Kcal 22.3g 17.9g 1.7g
14	水	スプーン	ソフトフランス	ぎゅうにゅう チキントマトソース こめこのあっさりコーンシチュー キャロットラペ	パン こめこ さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ レモン にんにく コーン きゅうり	634Kcal 28.0g 25.4g 2.9g
15	木	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう ★コロック はるやさいのみそしる かいそうととりにくのあえもの	こめ さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ	にんじん かぶ グリーンピース キャベツ はくさい	600Kcal 22.4g 18.4g 2.0g	
16	金	スプーン	むぎごはん	ぎゅうにゅう むらさきもちもち マーボーとうふ バンサンスー	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん さつまいも こむぎこ むらさきもち	あぶら ごま ごまあぶら ラー油	とりにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ だけのこ ねぎ もやし しょうが きゅうり にんにく	625Kcal 22.9g 19.2g 2.0g
しょくいくのひ											
19	月		ごはん	ぎゅうにゅう いわしのかばやき とみさとやさいのどんじり ごまあえ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ①だいこん ねぎ もやし	601Kcal 28.2g 21.6g 2.3g
20	火	スプーン	キーマカレー ライス	ぎゅうにゅう →(げんまいごはん・キーマカレー) こんにやくサラダ おふうスク	こめ げんまい ふ さとう はちみつ	あぶら バター	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ にんにく もやし きゅうり	691Kcal 27.3g 25.1g 1.9g
21	水	スプーン	こくとうパン	ぎゅうにゅう りんご ほうれんそうオムレツ とみさとさんぶたにくのトマトに コーンソテー	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	たまご ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ピーマン こまつな りんご	たまねぎ キャベツ コーン 3.1g	668Kcal 25.1g 22.4g 3.1g
22	木		ごはん	ぎゅうにゅう さばのピリからやき とりだんごじる ごぼうサラダ	こめ さとう	ごま マヨネーズ	さば とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	にんにく しょうが ①だいこん えだまめ ごぼう レモン きゅうり	615Kcal 29.2g 23.4g 2.4g
23	金	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう ★チキンカツ ジュリエンスープ ブロッコリーサラダ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	セロリ たまねぎ はくさい	587Kcal 23.1g 20.6g 1.9g
26	月	スプーン	ブルコギどん	ぎゅうにゅう →(ごはん・ブルコギどんのく) キムチチゲ いちごあんじん	こめ はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	①にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ①だいこん はくさい えのき いちご	646Kcal 26.9g 21.2g 2.3g
27	火		やきうどん	ぎゅうにゅう あじのいそフライ みそドレサラダ ヨーグルト	うどん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あじ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あおさ ヨーグルト	①にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	621Kcal 29.3g 28.9g 1.8g
28	水	スプーン	ハヤシライス	ぎゅうにゅう →(むぎごはん・ハヤシルウ) やさいとうふナゲット(2こ) グリーンサラダ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく グチ スケソウダラ とうふ イトヨリダイ とりにゅう キントキダイ	ぎゅうにゅう	①にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり えだまめ	669Kcal 22.3g 27.7g 2.8g
29	木		かつおめし	ぎゅうにゅう あつやきたまご しんたまねぎのみそしる やさしいため	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく かつお とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	①にんじん こまつな ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	622Kcal 34.2g 25.1g 2.5g
30	金	スプーン	ごはん	ぎゅうにゅう にくたんごあますあん(2こ) あつあげのうまに フルーツナタデココ	こめ さとう パンこ さといも	あぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	①にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが みかん パイン	611Kcal 22.2g 20.0g 1.7g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



とみかげつ とみさつ とみさん	はみかほねだにちこぶこ くすぶうきいんまため きなれこじげつに いんなんなく そんす うイ
-----------------------	--

## こんげつのもくひょう

ただしいしょくじのマナーをみにつけよう!

学校給食摂取基準(8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	630Kcal
たんぱく質: 21~33g	25.9g
脂質: 14.4~21.7g	22.6g
食塩相当量 2.0g未満	2.2g



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。