

5 月 予 定 献 立 表

青ヶ島小中学校

令和7年度

日	月	献立	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
			赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
			体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校
1	木	【小3・4 音楽 茶摘み】 わかめうどん 切り干し大根の酢の物 抹茶マフィン	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 鰹節 卵 スキムミルク	うどん 油 薄力粉 板こんにやく 砂糖	人参 玉葱 長ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 きゅうり	624 27.6 2.4	774 33.6 3.2
2	金	ご飯 コーンコロッケ ゆでキャベツ 玉葱のみそ汁 パイン缶	牛乳 豚肉 みそ 鰹節	米 じゃがいも 油 パン粉 薄力粉	玉葱 コーン キャベツ 人参 長ねぎ パイン缶	648 22.8 1.8	806 27.6 2.2
7	水	【なかよし給食】 麦ご飯 鳥卵のオムレツ ひんぎゃの塩ポテト 明日葉コーンバター ミニトマト ブロッコリー りんご缶	牛乳 卵 ツナ 青のり	米 麦 じゃがいも 油 バター	玉葱 人参 枝豆 明日葉 コーン ミニトマト ブロッコリー りんご缶	632 25.1 1.7	785 30.3 2.3
8	木	醤油ラーメン 野菜のカレーマヨ和え 水ようかん	牛乳 豚肉 小豆	中華麺 油 砂糖 マヨネーズ	生姜 もやし 玉葱 小ねぎ 人参 キャベツ コーン	633 25.8 2.6	787 31.5 3.3
9	金	【端午の節句 献立】 たけのこご飯 ししゃものごま焼き 青菜のお浸し ひじきのすまし汁 柏餅	牛乳 昆布 鰹節 ししゃも 油揚げ ひじき 小豆	米 麦 油 砂糖 ごま 上新粉 白玉粉	たけのこ アスパラガス チンゲン菜 ほうれん草 人参 小ねぎ	638 30.0 2.2	791 37.0 2.9
12	月	ウインナーライス カラフルサラダ 卵スープ パイン缶	牛乳 ウインナー 卵 鰹節	米 麦 バター 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉葱 人参 小松菜 エリンギ さやいんげん コーン きゅうり 赤パプリカ 枝豆 パイン缶	631 24.3 2.2	780 29.5 3.0
13	火	ブルーベリーパン 魚介のトマトシチュー バリバリサラダ りんご缶	牛乳 たら スキムミルク シーフードミックス	強力粉 バター 砂糖 薄力粉 じゃがいも 油 シュウマイの皮	ブルーベリー 玉葱 人参 しめじ キャベツ さやいんげん きゅうり コーン りんご缶	631 27.0 2.3	785 32.7 3.0
14	水	【中1 国語 ダイコンは大きな根?】 麦ご飯 大根と手羽元の煮物 かわれ大根と小松菜の白和え キャベツのみそ汁 黄桃缶	牛乳 豆腐 みそ 鰹節 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま	生姜 大根 小松菜 人参 さやいんげん かわれ大根 キャベツ 長ねぎ 黄桃缶	603 27.3 2.0	744 33.4 2.6
15	木	マーボー焼きそば 華風キャベツ もやしの中華スープ ごま団子	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鰹節 わかめ 小豆	中華麺 油 砂糖 片栗粉 白玉粉 ごま	たけのこ 人参 干し椎茸 長ねぎ 小ねぎ キャベツ 大根 もやし	601 27.6 2.8	743 33.8 3.6
16	金	油麩丼 空豆と野菜の塩昆布和え 海苔のすまし汁 みかんゼリー	牛乳 卵 塩昆布 油麩 海苔 鰹節	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	干し椎茸 人参 玉葱 長ねぎ 空豆 さやいんげん 小松菜 小ねぎ みかん缶	631 24.0 1.9	779 28.9 2.5
19	月	チリビーンズライス きのこのマリネ パイン缶	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 砂糖	生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 エノキ しめじ 干し椎茸 ピーマン トマト缶 パイン缶	606 25.1 2.2	750 30.8 2.8
20	火	★【キャロットスターの日】 きな粉食パン ニョッキのクリームスープ チンゲン菜のマスタードサラダ りんご缶	牛乳 鶏肉 きな粉 スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉	玉葱 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 チンゲン菜 きゅうり りんご缶	637 24.7 2.2	788 29.9 3.0
21	水	麦ご飯 とり天 野菜の生姜醤油和え 若竹汁 夏みかん	牛乳 鶏肉 わかめ 鰹節	米 麦 薄力粉 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	小松菜 もやし 人参 生姜 たけのこ 夏みかん	644 26.5 1.6	793 31.9 2.2
22	木	明日葉ジェノベーゼ レーズンサラダ 黄桃缶	牛乳 ベーコン	スパゲッティ 油 アーモンド 砂糖	玉葱 小松菜 エリンギ 明日葉 人参 キャベツ レーズン 黄桃缶	602 21.8 2.1	744 26.4 2.7
23	金	ご飯 カレイの照り焼き 人参しりしり 竹輪のみそ汁 パイン缶	牛乳 カレイ ツナ 卵 竹輪 みそ 鰹節	米 砂糖 ごま 油 片栗粉	人参 玉葱 パイン缶	616 32.8 2.2	765 41.0 2.8
26	月	ご飯 ムロアジ入り揚げ餃子 春雨スープ 小松菜の中華風ごま和え 黄桃缶	牛乳 みそ 鰹節 ムロアジ入り餃子	米 油 砂糖 ごま 春雨	キャベツ 人参 小松菜 玉葱 コーン さやいんげん 黄桃缶	611 19.4 1.5	757 23.0 2.0
27	火	チョコチップスティックパン ひよこ豆のスープ シーザーサラダ りんご缶	牛乳 ベーコン ひよこ豆 チーズ スキムミルク	強力粉 バター 油 砂糖 じゃがいも チョコレート	きゅうり キャベツ 人参 コーン レモン汁 セロリ 玉葱 小松菜 エリンギ りんご缶	622 23.1 2.1	770 27.6 2.8
28	水	ハヤシライス ひじきのカラフルサラダ グレープフルーツ	牛乳 生クリーム 豚肉 ひじき	米 麦 バター 薄力粉 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム缶 きゅうり 赤パプリカ コーン 枝豆 グレープフルーツ	635 21.9 2.3	791 26.3 3.0
29	木	ジャージャー麺 野菜のピーナッツ和え 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ	中華麺 片栗粉 油 砂糖 杏仁霜 ピーナッツ	干し椎茸 ごぼう 人参 玉葱 きゅうり ほうれん草 クコの実	631 28.8 2.6	782 35.4 3.3
30	金	グリーンピースご飯 さわらのにんにく味噌焼き 野菜の煮浸し ならのみそ汁 パイン缶	牛乳 さわら みそ 油揚げ 鰹節	米 麦 油 砂糖 ごま	グリーンピース キャベツ 玉葱 人参 枝豆 なら パイン缶	626 31.3 2.2	778 38.8 3.1

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。  
※ 島の食材は太文字で示しています。