

5がつ もりつけひょう

月		火	水	木	金
2 (金)	たんごのせっくこんだて	こおりやま「お米の日」 れいわ がつ こおりやましんまい しょうひかくだい 令和 4 年 12 月、「郡山市産米の消費拡大の すいしん かん しょうれい こうふ まいつき さだめ 推進に関する条 例」が公布され、毎月 8 日に定め られたのが『こおりやま「お米の日」』です。 きゅうしょく しょう まい 給 食 で使用している「あさか舞」をはじめ、 ゆた しぜん きこう めぐ 豊かな自然と気候に恵まれた けんないいち こめ こおりやま 県内 一 の米どころ 郡 山 の おいしいお米を食べましょう。 毎月 8 日は こおりやま「お米の日」		1 カーブゼリー こまつなと キャベツのあえもの わかたけしのだに ソフトめん さんさいうどん のしる	2 たんごのせっくこんだて かしわもち こまつなのおひたし かつおとじゃがいもの ごまみそあえ ごはん えのきたけの すましじる
5 (月)	こどものひ	6 こどものひ	7 ヨーグルト にくどんのぐ のせる むぎごはん じゃがいもの みそしる	8 こおりやま「おこめのひ」 さやえんどうの のりあえ さばみそに ごはん わかたけじる	9 あまなつゼリー グリーンアスパラガスの サラダ チキン カレーライス
6 (火)	ふりかえきゅうじつ	12 ピーンズ カル ごまあえ ツナごはん さつまじる	13 いちご ジャム ジュシーフルーツ チーズサラダ マカロニ のミート ソースに コッペパン	14 なっとう ちぐさあえ ごはん にらたまじる	15 ちゅうかサラダ にくパオズ ちゅうかめん タンメン のしる
8 (木)	こおりやま「おこめのひ」	19 うんどうかい うんどうかい だいきゅう	20 しょういくのひ のり ふりかけ ほうれんそうと たまごのあえもの わかたけに むぎごはん	21 にらともやしの ラーゆあえ ぎょうざ ごはん はっほうさい	22 5がつおたんじょうび おいわいこんだて おたんじょうびおめでとう むぎごはん わかめのみそしる
16 (金)	うんどうかい うんどうかい うんどうかい	26 コーンいり みそマヨネーズあえ ますのさんみやき むぎごはん なまあげの みそしる	27 ピーチゼリー ツナサラダ クラム チャウダー こくとうパン	28 キャベツと かぶのしょうゆづけ にくだんご グリーンピースいり わかめごはん とんじる	30 はるさめのごまずあえ とりにくの からあげ むぎごはん だいこんとうふ のみそしる
17 (土)	ラウルスだい うんどうかい				
19 (月)	うんどうかい だいきゅう				
20 (火)	しょういくのひ				
22 (木)	5がつおたんじょうび おいわいこんだて				



5がつこんだてひょう



2025年 5月

明健小学校

予定等	日	こんだて名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	その他 調味料	たんぱく質 脂質 塩分
* 旬 * * 旬 * 山菜	1 木	山菜うどん		鶏肉、油あげ、かつお節	ソフトめん	にんじん、干しいたけ、ごぼう、だいこん、わらび、水菜、えのきたけ、山うど、なめこ、金針のこ、ねぎ	しょうゆ、醤油、白だし、塩	629 kcal 30.0 g 18.9 g 2.6 g
		若竹佃田煮	○	鶏肉、油あげ	さとう、ごま油	こまつな、キャベツ	しょうゆ、酢	
		小松菜とキャベツのあえもの						
		カープゼリー				メロンゼリー		
* 旬 * * 旬 * 端午の節句	2 金	◇たんごのせっくこんだて						678 kcal 27.8 g 20.6 g 2.3 g
		ごはん			米			
		かつおとじゃがいものごまみそあえ	○	かつお、みそ	じゃがいも、かたくり粉、米油、白ごま、さとう		しょうゆ、みりん、醤油	
		小松菜のおひたし				こまつな、りょくとうもやし、コーン	しょうゆ	
	5 火	えのきたけのすまし汁		豆腐、なると、かつお節		えのきたけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、白だし、かつおだし、塩	
		粕もち			かしわもち			
こどもの日								
振替休日								
* 旬 * * 旬 * こおりやま	7 水	肉井		豚肉	米、麦、しらたき、ふ、さとう、米油	玉ねぎ	しょうゆ、みりん、醤油	617 kcal 28.9 g 15.6 g 2.0 g
		じゃがいものみそ汁	○	豆腐、かつお節、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ	かつおだし	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
* 旬 * * 旬 * こおりやま	8 木	◇こおりやま「お米の日」						596 kcal 24.4 g 20.7 g 2.4 g
		ごはん			米			
		さばみそ煮	○	さばみそ煮				
		さやえんどうのりあえ		きざみのり		さやえんどう、にんじん、キャベツ	しょうゆ	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	9 金	若竹汁		豆腐、かつお節、みそ、わかめ	じゃがいも	たけのこ、ねぎ	かつおだし	
		チキンカレーライス		鶏肉	米、麦、じゃがいも、米油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	カレーパウダー、コンソメ	
		「グリーン」の「3」の「3」	○	無塩バター	米油、さとう	アスパラガス、キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	677 kcal 24.1 g 20.3 g 2.6 g
		あまなつゼリー				あまなつゼリー		
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	12 月	ツナごはん		ツナ油揚げ	米、米油、さとう	にんじん、しょうが	しょうゆ、醤油、みりん	629 kcal 30.7 g 21.0 g 2.3 g
		ごまあえ	○		白ごま、さとう	にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし	しょうゆ	
		さつま汁		鶏肉、生あげ、みそ、	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	にんじん、だいこん、ねぎ、干しいたけ	かつおだし	
		ビーンズカル（緑）		ビーンズカル				
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	13 火	コッペパン いちごジャム		小麦粉、いちごジャム	小麦粉、いちごジャム			650 kcal 29.4 g 18.3 g 2.1 g
		マカロニのミートソース煮	○	豚ひき肉、大豆	マカロニ、米油	玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン	トマトソース、トマトペースト、中濃ソース、こしょう	
		チーズサラダ		チーズ	米油	キャベツ、にんじん	酢、塩、こしょう	
		ジュニアフルーツ（養生指）				ジュニアフルーツ		
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	14 水	納豆	○	納豆（おからしつき）	米			611 kcal 30.6 g 19.0 g 2.6 g
		干草あえ		油あげ	さとう、はるさめ、白ごま、米油	にんじん、キャベツ、りょくとうもやし	しょうゆ、酢	
		にら玉汁		たまご、豆腐、鶏肉、かつお節	じゃがいも、かたくり粉	にら	しょうゆ、かつおだし、白だし	
		タンメン		豚肉、なると	中華めん、米油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、にら、きくらげ、たけのこ、しょうが、にんにく	味天汁、中華だし、醤油、こしょう	618 kcal 30.4 g 17.0 g 2.3 g
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	15 木	肉バオズ	○	ショールパン	さとう、ごま油、白ごま	ほうれんそう、りょくとうもやし	酢、しょうゆ、ラー油	
		中華サラダ		わかめ				
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	16 金	◇運動会おうえんこんだて						634 kcal 22.1 g 16.2 g 2.6 g
		ごはん			米			
		ソースカツ	○	豚カツ	米油、三温糖、かたくり粉	レモン汁	中濃ソース、おろしソース、みりん、かつおだし、トマトソース	
		ゆで野菜				キャベツ、にんじん、チンゲン菜		
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	19 月	鮎のみそ汁		かつお節、みそ	じゃがいも、白玉ふ	こまつな、玉ねぎ、だいこん	かつおだし	
		豆乳パンナコッタいちごソース				豆乳パンナコッタいちごソース		
運動会代休（5/17…ラウルス大運動会）								
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	20 火	◇食育の日						582 kcal 28.4 g 17.0 g 1.6 g
		麦ごはん			米、麦			
		のりふりかけ	○	のりふりかけ				
		若竹煮		鶏肉、生あげ、わかめ	じゃがいも、米油、さとう	たけのこ、さやえんどう、にんじん	醤油、しょうゆ、みりん	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	21 水	ほうれん草と玉子のあえもの		炒り玉子	さとう	ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ	
		ごはん			米			611 kcal 26.9 g 18.4 g 1.9 g
		八宝菜	○	豚肉、なると、えび	米油、かたくり粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、干しいたけ、たけのこ	しょうゆ、中華だし、醤油、こしょう	
		煮しぎようざ		餃子				
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	22 木	にらともやしのラー油あえ			ごま油	りょくとうもやし、にら	しょうゆ、ラー油	
		***** 5がつ おだんじょうびおいわいこんだて *****						
		ピザトースト		無塩バター、チーズ	小麦粉、米油、さとう	ピーマン、玉ねぎ	トマトソース、トマトソース	603 kcal 27.7 g 19.7 g 2.4 g
		フレンチサラダ	○		オリーブ油、さとう	キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり	酢、塩、こしょう	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	23 金	鶏肉ともやしのスープ		鶏肉	じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし	しょうゆ、コンソメ、こしょう	
		アセロラゼリー				アセロラゼリー		
		麦ごはん			米、麦			602 kcal 25.7 g 19.2 g 2.2 g
		鶏肉の照焼き	○	鶏肉	さとう、米油	しょうが	醤油、みりん、しょうゆ	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	26 月	キャベツと塩昆布のあえもの		塩昆布	ごま油	キャベツ、にんじん	しょうゆ	
		わかめのみそ汁		わかめ、豆腐、みそ、かつお節	じゃがいも	玉ねぎ	かつおだし	
		麦ごはん			米、麦			605 kcal 29.2 g 17.4 g 2.1 g
		ますの三味焼き	○	からふとます	さとう、白ごま	しょうが、ねぎ	醤油、しょうゆ	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	27 火	ユウ入りみそマヨネーズあえ		みそ	エッグフリーマヨネーズ、さとう	キャベツ、にんじん、コーン		
		生あげのみそ汁		生あげ、かつお節、みそ	じゃがいも	だいこん、玉ねぎ	かつおだし	
		黒糖パン			小麦粉、黒砂糖			640 kcal 26.6 g 20.1 g 2.2 g
		クラムチャウダー	○	あさり、無塩バター、牛乳	じゃがいも、バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、枝豆	ベシメルソース、塩、こしょう	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	28 水	ツナサラダ		ツナ油揚げ	米油、さとう	キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	
		ピーチゼリー				ピーチゼリー		
		グリーンピース入りわかめごはん		わかめごはんの素	米	グリーンピース	塩、醤油	626 kcal 28.8 g 19.0 g 2.6 g
		肉団子	○	肉団子	ごま油、さとう	かぶ、キャベツ	しょうゆ、塩	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	29 木	キャベツとかぶのしょうゆ漬		豆腐、豚肉、みそ、かつお節	じゃがいも、こんにゃく、米油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	かつおだし	
		豚汁			米			631 kcal 28.9 g 19.9 g 1.6 g
		ごはん						
		厚焼き玉子	○	厚焼き玉子				
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	30 金	新じゃがの煮物		鶏肉、生あげ	じゃがいも、こんにゃく、米油、さとう	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、塩	
		ひじき入りおひたし		ひじき	さとう、米油、ごま油	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン	しょうゆ、醤油、みりん	
		麦ごはん			米、麦			618 kcal 27.0 g 19.1 g 2.1 g
		鶏肉のからあげ	○	鶏肉	かたくり粉、米油	しょうが、にんにく	しょうゆ、醤油	
* 旬 * * 旬 * アスパラガス	31 火	春雨のごま酢あえ			はるさめ、さとう、ごま油、白ごま	にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、酢	
		大根と豆腐のみそ汁		豆腐、みそ、かつお節		だいこん、玉ねぎ、ほうれんそう、ねぎ	かつおだし	

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産こめのおさか舞を使用しています。