令和7年度

5 月 献 立 予 定

郡山市立緑ケ丘第一小学校

日	曜	こんだてめい	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ざいりょう 「あか」のたべもの ちやにくやほねになるもの	郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用しています。 「きいろ」のたべもの ねつやちからになるもの	「みどり」のたべもの からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょうそのた
1	木	ドッグパン　ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャプソース コールスローサラダ こめこのワンタンスープ	595 kcal 25.4 g 23.9 g 2.7 g	ぎゅうにゅう スキンレスポークウインナー とりムネにく	ドッグパン　こめあぶら エッグフリーマヨネーズ こめこワンタン	たまねぎ　キャベツ　にんじん　コーン きくらげ　にら　りょくとうもやし	トマトケチャップ ワイン　こしょう がらスープ　こくもつす しお　しょうゆ
2	金	☆**こどもの日献立**☆ ごはん　ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものごまみそあえ おひたし　すましじる　クレープ（いちご）	640 kcal 24.3 g 18.3 g 1.9 g	ぎゅうにゅう　かつお とりにく　かつおぶし もめんとうふ　みそ　なると	ごはん　だいずあぶら　かたくりこ さとう　じゃがいも　いりごま すりごま　クレープ	しょうが　こまつな　りょくとうもやし ねぎ　えのきだけ　にんじん	しょうゆ　さけ みりん　しお かつおだしパック
7	水	ぶたにくどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる サワーゼリー	618 kcal 26.5 g 17.7 g 1.9 g	ぎゅうにゅう ぶたかたにく　ぶたももにく もめんとうふ　みそ	ごはん　あぶらふ　さとう こめあぶら　じゃがいも サワーゼリー	ごはう　たまねぎ　だいこん　こまつな ねぎ　いとこんにゃく　しょうが	しょうゆ　みりん みりん　りょうりしゅ かつおだしパック
8	木	タンメン　ぎゅうにゅう にくバオズ ちゅうかサラダ ニューサマーオレンジ	594 kcal 26.8 g 15.5 g 1.8 g	ぎゅうにゅう ぶたかたにく　にくバオズ カットわかめ	ちゅうかめん　こめあぶら さとう　りょくとうはるさめ ゴマあぶら　しろいりごま	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しょ にら　きくらげ　ほうれんそう りょくとうもやし　ニューサマーオレ	とりがらスープ しお　こしょう しょうゆ　こくもつす
9	金	ごはん　ぎゅうにゅう やさいとざっこくのふりかけ くきわかめカツ　パックソース キャベツサラダ　ニラたまじる	653 kcal 24.7 g 25.8 g 2.2 g	ぎゅうにゅう くきわかめカツ　たまご むえんせきロースハム とりムネにく　もめんとうふ	ごはん　だいずあぶら やさいとざっこくのふりかけ こめあぶら　さとう　かたくりこ	キャベツ　りょくとうもやし にんじん　にら	しょうゆ　みりん みりん　りょうりしゅ かつおだしパック パックソース
12	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう なっとう（からし・たれつき） ちぐさあえ　ひじきシューマイ なまあげとたまねぎのみそしる	629 kcal 23.4 g 24.0 g 2.1 g	ぎゅうにゅう なっとう　ひじきシューマイ きぬなまあげ　こめみそ	むぎごはん　マロニー　しろいりごま さとう　こめあぶら　ゴマあぶら じゃがいも	キャベツ　にんじん りょくとうもやし　たまねぎ こまつな	しょうゆ　こくもつす かつおだしパック
13	火	グリンピースごはん　ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツとかぶのあさづけ とんじる	644 kcal 26.4 g 24.0 g 2.5 g	ぎゅうにゅう さばのみそに　もめんとうふ ぶたかたにく　こめみそ	ごはん　ゴマあぶら　こめあぶら じゃがいも	グリンピース キャベツ　かぶ　にんじん ごはう　だいこん　ねぎ　いとこんにゃく	しょうゆ　みりん かつおぶし（だし） パックソース
14	水	（しょくいくのひ） むぎごはん　ぎゅうにゅう ひじきのてづくりふりかけ　にくじゃが ほうれんそうとたまごのあえもの　なかよしヨーグルト	636 kcal 27.7 g 22.5 g 1.8 g	ぎゅうにゅう ひじき　かつおぶし　ぶたももにく きんしたまご　ヨーグルト	むぎごはん　しろいりごま さとう　じゃがいも　こめあぶら	たまねぎ　にんじん　さやいんげん ほうれんそう　キャベツ いとこんにゃく	しょうゆ　みりん りょうりしゅ
15	木	ピザトースト　ぎゅうにゅう コロコロサラダ とりにくともやしのスープ アセロラゼリー	634 kcal 27.7 g 22.5 g 2.3 g	ぎゅうにゅう むえんせきカットウインナー ミックスナース　ミックスビーンズ とりムネにく	食パン　こめあぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　コーン　にんじん きゅうり　キャベツ　こまつな りょくとうもやし アセロラゼリー	ピザソース トマトケチャップ しお　こしょう こくもつす　コンソメ
16	金	☆**運動会おうえん献立**☆ ソースカツどん　ぎゅうにゅう ゆでやさい ふのみそしる	630 kcal 21.9 g 19.2 g 1.8 g	ぎゅうにゅう トンカツ こめみそ	ごはん　だいずあぶら じゃがいも　さとう きざみしょうないふ	レモン汁　キャベツ　にんじん チンゲンサイ　こまつな たまねぎ　だいこん	ちゅうかうソース ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ　しお
19	月	運動会繰替え休日					
20	火	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニのミートソースに チーズサラダ ジューシーフルーツ	607 kcal 29.1 g 17.2 g 1.8 g	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく　だいず クラッシュだいず　カットチーズ	コッペパン　マカロニツイスト じゃがいも　こめあぶら	たまねぎ　マッシュルームみずに にんじん　キャベツ ジューシーフルーツ	ちゅうかうソース トマトケチャップ しお　こしょう こくもつす　コンソメ
21	水	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい むしぎょうざ ニラともやしのラーゆあえ	566 kcal 23.6 g 16.7 g 1.8 g	ぎゅうにゅう ぶたかたにく　ぶたももにく イカ　うずらたまごみずに いとかまぼこ　やきぎょうざ	ごはん　こめあぶら さとう　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ ほししいたけ　たけのこみずに りょくとうもやし　にら	しょうゆ　さけ みりん　しお とりがらスープ
22	木	さんさいうどん ぎゅうにゅう あじつけいなり こまつなとキャベツのあえもの	652 kcal 28.3 g 18.7 g 2.1 g	ぎゅうにゅう とりももにく　あぶらあげ ツナあぶらづけ	ソフトめん　こめあぶら　さとう あじつけいなり	にんじん　ごぼう　ほししいたけ だいこん　さんさいミックス ねぎ　こまつな　キャベツ	しょうゆ　りょうりしゅ みりん　こくもつす かつおだしパック しお
23	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう グリーンアスパラガスのサラダ ひとくちとちおとめゼリー	644 kcal 22.8 g 18.9 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ぶたももにく　チキンハム	むぎごはん　こめあぶら さとう　じゃがいも	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが キャベツ　アスパラガス　コーン ひとくちとちおとめゼリー	カレールー リンゴピューレ しお　こくもつす こしょう
26	月	ひじきごはん　ぎゅうにゅう ミートボール バンサンスー さつまじる	609 kcal 29.0 g 21.7 g 2.7 g	ぎゅうにゅう　とりももにく ひじき　かつおぶし　こめみそ ふくしまけんさんミートボール とりムネにく　なまあげ　いりたまご	ごはん　こめあぶら さとう　りょくとうはるさめ ゴマあぶら　じゃがいも	はくさい　にんじん　むきえだまめ キャベツ　りょくとうもやし だいこん　ねぎ	しょうゆ　みりん りょうりしゅ　しお かつおだしパック こくもつす　こしょう
27	火	こくとうパン　ぎゅうにゅう クラムチャウダー ツナサラダ ももゼリー	608 kcal 23.4 g 17.2 g 2.0 g	ぎゅうにゅう　ツナあぶらづけ あさりみそに　むえんせきベーコン ベシャメルソース（café） ちょうりようぎゅうにゅう	こくとうパン　じゃがいも　むえんバター こめあぶら　さとう	キャベツ　キャベツ　にんじん たまねぎ　ほうれんそう　コーン	コンソメ しお　こしょう こくもつす
28	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キャベツとしおこんぶのあえもの わかめのみそしる	609 kcal 26.2 g 19.7 g 2.1 g	ぎゅうにゅう　しおこんぶ ぶたかたロース　かまぼこ もめんとうふ　こめみそ カットわかめ	むぎごはん　さとう こめあぶら	こまつな　にんじん　たまねぎ キャベツ　しょうが	しょうゆ　りょうりしゅ みりん かつおだしパック
29	木	ごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご しんじゃがのにもの ひじきいりおひたし	638 kcal 29.6 g 20.2 g 1.8 g	ぎゅうにゅう あつやきたまご　とりももにく きぬなまあげ　ほしひじき	むぎごはん　こめあぶら　さとう じゃがいも　ゴマあぶら	にんじん　さやいんげん　こまつな キャベツ　たまねぎ　コーン いたこんにゃく	しょうゆ　みりん りょうりしゅ こんぶだし
30	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめのごまあえ だいこんととうふのみそしる	606 kcal 26.2 g 19.1 g 2.3 g	ぎゅうにゅう とりももにく　チキンハム もめんとうふ とりにく	むぎごはん　かたくりこ　だいずあぶら りょくとうはるさめ　さとう ゴマあぶら　しろいりごま	たまねぎ　キャベツ　だいこん にんじん　しょうが	しょうゆ　みりん りょうりしゅ こくもつす　こしょう かつおだしパック

5月の平均栄養摂取量（本校）		エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン A レチノール当量		B1		B2		C		食塩相当量
	文科省基準	６５０kcal	１３～２０％	２０～30%	３５０mg	3.0mg		200μg		0.40mg		0.40mg		20mg	2g 以下
	平均摂取量	６２２kcal	17%	２８%	３５１mg	2.7mg		211μg		0.71mg		0.58mg		35mg	2.1g

☆ 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて 加熱調理しています。また、直接食べる果物（ﾄﾏﾄ・ﾐﾆﾄﾏﾄも含む）は、流水で３回以上洗浄しています。

☆ 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、 献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。

令和7年

5がつこんだてよていひょう

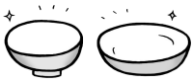
郡山市立緑ケ丘第一小学校

5月の きゅうしょくもくひょう

しょくじのマナーをみにつけよう

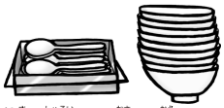
後片付けのお願い

食器はきれいにして返す



ご飯つぶや細かい野菜などが、食器のまわりについていませんか。きれいに食べてから返しましょう。

食器を種類ごとに向きをそろえて返す



食器を種類ごとに重ねて返します。はしやスプーンの向きもきちんとそろえてね。

おぼん（トレー）にごみがないか確認する

おぼんにストローの袋などのごみがはさまっていると機械の故障の原因になります。

		1（木）ぎゅうにゅう コールスローサラダ フランクフルト ドッグパン ワンタンスープ	2（金）ぎゅうにゅう クレープ こまつなのおひたし かつおのごまみそあえ ごはん エノキタケのすましじる **こどものひ　こんだて**	
5（月） **こどもの日** 	6（火） **振替休日** 	7（水）ぎゅうにゅう サワーゼリー ぶたにくどん じゃがいもみそしる	8（木）ぎゅうにゅう オレンジ ちゅうかサラダ にくパオズ ちゅうかめん タンメンスープ	9（金）ぎゅうにゅう ふりかけ キャベツサラダ くきわかめカツ ごはん にらたまじる
12（月）ぎゅうにゅう なっとう ちぐさあえ ひじきシューマイ むぎごはん なまあげとたまねぎのみそしる	13（火）ぎゅうにゅう キャベツとかぶのしょうゆづけ さばのみそに グリンピースごはん とんじる	14（水）ぎゅうにゅう ヨーグルト てづくり ひじきふりかけ ほうれんそうとたまごのあえもの むぎごはん にくじゃが	15（木）ぎゅうにゅう アセロラゼリー コロコロサラダ ピザトースト とりにくともやしの	16（金）ぎゅうにゅう ゆでやさい ソースカツ ソースカツどん ふのみそしる **運動会応援メニュー**
19（月） **運動会振替休日** 	20（火）ぎゅうにゅう ジューシーフルーツ チーズサラダ コッペパン マカロニのミート	21（水）ぎゅうにゅう もやしとニラのラーゆあえ むしぎょうざ むぎごはん はっぽうさい	22（木）ぎゅうにゅう こまつなとキャベツのあえもの あじつけいなり ソフトめん さんさいうどんスープ	23（金）ぎゅうにゅう ひとくちとちおとめゼリー グリーンアスパラガスサラダ ポークカレーライス
26（月）ぎゅうにゅう ミートボール バンサンスー ひじきごはん さつまじる	27（火）ぎゅうにゅう ピーチゼリー ツナサラダ こくとうパン クラムチャウダー	28（水）ぎゅうにゅう キャベツとしおこんぶのあえもの ぶたにくのしょうがやき むぎごはん わかめのみそしる	29（木）ぎゅうにゅう ひじきいりおひたし あつやきたまご ごはん しんじゃがのにもの	30（金）ぎゅうにゅう はるさめのごまずあえ とりにくのからあげ むぎごはん だいこんととうふのみそしる