

よていこんだてひょう（小学校）

令和7年 5月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん まっちゃふりかけ 5/1八十八夜	こいのぼりのすましじる あじフライ（ソース） じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、ごまあぶら、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あじ、さつまあげ、こんぶ、のり	はくさい、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	645 kcal 29.3 g
2 金	バターロール 5/5端午の節句	カレーシチュー やさいとコーンのサラダ （わふうドレ） かしわもち	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、かしわもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、りんご、キャベツ、こまつな、とうもろこし	637 kcal 25.5 g
7 水	ごはん 群馬県の郷土料理	こしねじる ししゃものカレーでんぶら② ★1.2ねんせいはいとり1ぼん はるさめとたまごのいため	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、こむぎこ、はるさめ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、ししゃも、たまご	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、ピーマン、しめじ	665 kcal 28.4 g
8 木	はちみつしよくパン	マカロニのクリームに えだまめソテー もやしサラダ（ソイドレ）	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、とうもろこし、こまつな、もやし	634 kcal 24.1 g
9 金	ゆでちゅうかめん	ごもくらーメンスープ やさいちっプス きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま、でんぶん、さつまいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、いか、うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、もやし、たまねぎ、チンゲンさい、きくらげ、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、きよみオレンジ	668 kcal 28.7 g
12 月	ごはん	もやしのみそスープ いかのしょうゆマヨネーズやき マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、はるさめ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、いか、ぶたにく、だいずたんぱく	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、とうもろこし、にら、ながねぎ、きくらげ	586 kcal 27.2 g
13 火	ちゅうかふうおこわ	ぶちぎょうざスープ にらたまいため キャベツともやしのナムル （ちゅうかドレ）	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごまあぶら、さとう、ぎょうざのかわ、あぶら、ごま	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、なると、たまご	たけのこ、にんじん、しいたけ、しょうが、もやし、ながねぎ、にら、たまねぎ、キャベツ	581 kcal 22.0 g
14 水	むぎごはん キーマカレー	かいそうサラダ （わふうドレ） ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたんぱく、ひよこまめ、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、かいそうミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり	657 kcal 26.0 g
15 木	こめこッペパン	A B C スープ ツナチーズオムレツ わかくさポテト	コーヒー ぎゅうにゅう	こめこパン、マカロニ、じゃがいも、バター	コーヒーぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、ツナ、なまクリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、とうもろこし	647 kcal 28.3 g
16 金	ごはん	とんじる とりにくのてりやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう、こんにやく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、さやいんげん	571 kcal 27.9 g
19 月	たけのこごはん	じゃがいもとねぎのみそじる さばのしおやき かぶのおひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ、さば	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ながねぎ、かぶ、キャベツ	570 kcal 24.4 g
20 火	せわりコッペパン ソースやきそば	わかめとたまごのスープ あまなつ	ぎゅうにゅう	パン、ごまあぶら、ごま、めん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、わかめ、ぶたにく、いか	たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、あまなつ	572 kcal 27.3 g
21 水	ごはん	とうふとねぎのみそじる さけのしおやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、さけ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	581 kcal 29.8 g
22 木	せわりコッペパン	クリーミーピーズスープ カレーミート ローストポテト	ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、ぶたにく、だいずたんぱく、レンズまめ、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、にんにく、しょうが、トマトピューレ、しめじ	637 kcal 26.9 g
23 金	ごはん のりつくだに	にくじゃがいりなます あまなつ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、のり	きくらげ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、れんこん、あまなつ	593 kcal 21.4 g
26 月	ごはん	かぶのみそじる なまあげのタンタンソースがけ キャベツとえのきのナムル （ちゅうかドレ）	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、なまあげ、とりにく	かぶ、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな、えのき	591 kcal 25.3 g
27 火	マーブルしよくパン 5/27こまつなの日	じゃがいものカレー さわらのチーズムニエル こまつなとしめじのソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、さわら、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、しめじ	593 kcal 27.7 g
28 水	ごはん	やさいのみそじる かつおのたつたあげ ひじきとだいずのにも	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、かつお、とりにく、だいず、ひじき	こまつな、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、さやいんげん	641 kcal 30.4 g
29 木	わかめごはん 5/29こんにやくの日	ラビオリスープ とりにくのからあげ たまこんにやくのいりに	ぶどう ジュース	こめ、こむぎこ、パンこ、でんぶん、あぶら、こんにやく、ごまあぶら	わかめ、ベーコン、とりにく、ぶたにく	ぶどうジュース、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが	607 kcal 18.4 g
30 金	ガーリックフランス フランス料理	キャベツとベーコンのスープ マカロニのミートソースあえ メロンゼリー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、マカロニ、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいずたんぱく、レンズまめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	592 kcal 21.2 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414							日の出町平均 613 26.0
学校給食摂取基準（範囲）							650 (21～33)



5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

◎ 14日（水）に使用するヨーグルトは、日の出町内にある
 協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供して
 いただいた「健康投資ーグルト」です。