



令和7年度 5月分 学校給食献立表

大口町立学校給食センター



日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる（赤）		おもに体の調子を整えるもとになる（緑）		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当量 g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の 豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
1 木	ごはん 牛乳 おかかふりかけ	おかかふりかけ	牛乳			ごはん		653 815	2.0 2.4
	白身魚のレモン煮	ホキ			レモン	でんぷん さとう	油		
	抹茶きなこもち(小3こ中4こ以上)	きなこ		抹茶		米粉だんご さとう			
	呉汁	とうふ 油揚げ 大豆 豆乳 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		644 770	2.7 3.0
	かつおフライのみそかけ	かつお みそ				パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま		
	春キャベツと切り干し大根のあえもの			にんじん 大根葉	切干しだいこん キャベツ	さとう	ごま油		
	若竹汁	とうふ かまぼこ かつおぶし	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ				
7 水	かしわもち					かしわもち(米粉) 小豆		605 803	2.2 2.6
	味噌ラーメン 牛乳	やきぶた みそ	牛乳	にんじん		中華めん			
	ぎょうざ(小2こ中3こ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぷん もち米 さとう	油 ごま油		
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		黄桃	いちごゼリー			
8 木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		633 778	3.0 3.8
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぷん	油		
	キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	さとう	オリーブ油		
	かきたま汁	たまご かまぼこ とうふ かつおぶし			えのきだけ ねぎ	でんぷん			
9 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		690 886	1.9 2.3
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレーウ 油		
	チキンナゲット(小2こ中3こ)	とり肉 おから			しょうが にんにく	米粉 さとう でんぷん	油		
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	油		
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 751	2.7 3.2
	やきとり丼の具	とり肉		ピーマン	ねぎ	水あめ さとう	油		
	ゆかりあえ			赤しそ	もやし きゅうり				
	すまし汁	とうふ 油揚げ かつおぶし	わかめ	にんじん	えのきだけ				
13 火	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご			600 737	2.4 2.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あじの香味ソースかけ	あじ		葉ねぎ	にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごま油		
	塩昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ もやし				
14 水	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし			だいこん ごぼう ねぎ	さといも		626 780	2.2 2.8
	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン			
	イタリアンスパゲティ	ベーコン		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ さとう	油		
	いかフリッター(小2こ中3こ)	いか	沖あみ あおさ			小麦粉 でんぷん 米粉 さとう	油		
15 木	ナタデココフルーツ				パイン みかん 黄桃	ナタデココ		600 736	1.7 1.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ハンバーグのバーベキューソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん りんご	さとう でんぷん	油		
	じゃがいもとアスパラのサラダ	かつおぶし		グリーンアスパラガ ス	とうもろこし	じゃがいも	ごま マヨネーズ		
16 金	オニオンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			575 707	1.7 1.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ビビンバ	ぶた肉 牛肉 たまご		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油		
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま ごま油		
19 月	とうふの中華スープ	とうふ		にんじん	はくさい ねぎ もやし		ごま油	708 867	2.4 2.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのおろしがけ	さば			だいこん	さとう でんぷん			
	小松菜とえのきだけのおひたし	ツナ		ごまつな	えのきだけ	さとう	ごま		
20 火	どさんこ汁	ぶた肉 みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	じゃがいも	バター	588 741	1.6 1.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	中華風卵焼き	たまご かに チキンスープ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	でんぷん さとう	油		
	パンパンジーサラダ	とり肉			もやし きゅうり		ドレッシング		
21 水	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	689 868	3.5 4.7
	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちの米粉パン			
	ウインナーのケチャップソースかけ (小2こ中3こ)	ウインナー				さとう でんぷん			
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん いんげん	ごぼう		ごま マヨネーズ		
22 木	コーンスープ	とり肉 豆乳		パセリ	たまねぎ とうもろこし		油 ホワイトルウ	624 779	2.2 2.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	さとう でんぷん			
23 金	即席漬け				きゅうり たくあん		ごま	630 788	2.3 2.4
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	かぼちゃと豚肉のごまがらめ	ぶた肉		かぼちゃ	しょうが	でんぷん さとう	油 ごま		
	青じそあえ			にんじん しそ	キャベツ もやし				
26 月	けんちん汁	とり肉 とうふ かつおぶし		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも	ごま油	636 817	1.8 2.4
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごま油		
	にらまんじゅう(小1こ中2こ)	ぶた肉		にら	こんにゃく粉	小麦粉 さとう	油		
27 火	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま	648 798	2.2 2.7
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
	ハヤシライス	ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 ハヤシルウ		
	れんこんチップ				れんこん	小麦粉	油		
28 水	コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	油	632 801	2.8 3.5
	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん			
	干草あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
	大学芋					さつまいも さとう 水あめ	油 ごま		
29 木	肉うどんの汁	ぶた肉 かまぼこ かつおぶし		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが	さとう		686 839	1.1 1.4
	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽ロウカット玄米ごはん			
	根菜のドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん	小麦粉 さとう			
	かぼちゃのコロッケ	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう	油		
30 金	アセロラフルーツ				パイン 黄桃 みかん	アセロラジュレ(りんご)		588 725	2.8 3.4
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぷん			
	五目きんぴら	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	油		
	たまねぎのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	煮干し わかめ		たまねぎ えのきだけ ねぎ				

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、令和7年度から給食費無償化となりました。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※**太字の食材**は、大口町でとれたものです。