2025年 5月　1日 木曜日

	1人分量
【コッペパン】	
コッペパン	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チリコンカン】	
ミックスビーンズ	45 g
豚ひき肉	30 g
国産大豆（ｸﾗｯｼｭﾀｲﾌﾟ）	20 g
おろしにんにく	0.1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾞﾃﾄ15mmｶｯﾄ	40 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
セロリ	3 g
トマトダイス	20 g
トマトケチャップ	11 g
トマトピューレ	11 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
コンソメゴールド	1.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.02 g
三温糖	0.6 g
チリパウダー	0.05 g
チリペッパー	0.01 g
【ごぼうサラダ】	
千切ごぼう	30 g
にんじん	5 g
きゅうり	30 g
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	8 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	0.3 g

2025年 5月　2日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚肉の塩レモン炒め】	
豚肉スライス	70 g
赤パプリカ	5 g
黄パプリカ	5 g
玉葱	30 g
もやし	20 g
深ねぎ	10 g
ポッカレモン	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	1 g
中華スープ	0.8 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
【ビーフンスープ】	
根菜入りつくねミニ	20 g
ビーフン	7 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
にんじん	5 g
玉葱	10 g
きくらげ(乾)	0.5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
料理酒	1 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
【かしわもち】	
柏餅（葉巻き）	1 個

2025年 5月 5日 月曜日

1人分量

こどもの日

2025年 5月 6日 火曜日

1人分量

振替休日

2025年 5月 7日 水曜日

1人分量

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【発芽玄米入り平つくね】	
発芽玄米入り平つくね	1 個
【かぼちゃのサラダ】	
ダイスカボチャ（20㎜）	40 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
ロースハムタンザク	8 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【モチモチすまし汁】	
冷凍白玉餅	25 g
鶏もも（2cmダイス）	10 g
カットこまつな	10 g
にんじん	5 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	1 g
うす切り蒲鉾	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g

2025年 5月 8日 木曜日

1人分量

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【さんまの甘露煮】	
さんま甘露煮	1 個
【高野豆腐と里芋のそぼろ煮】	
豚ひき肉	10 g
高野豆腐（ダイス）	10 g
玉葱	20 g
にんじん	10 g
さといも(冷凍)	20 g
さやいんげん(冷凍)	5 g
三温糖	2 g
おろししょうが	0.5 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
でんぷん	1 g
水	0 g
【キャベツの味噌汁】	
キャベツ	30 g
カット油揚	3 g
ほぐしえのきIQF	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 5月 9日 金曜日

1人分量

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉のレモン煮】	
若鶏もも切り身	2 個
料理酒	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
でんぷん	8 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
こいくちしょうゆ	4 g
三温糖	2.5 g
料理酒	1.8 g
ポッカレモン	4 g
水	4 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
ドレッシング韓国ナムル	6 g
いりごま白CF	2 g
【ワンタンスープ】	
ウェーブワンタン	7 g
にんじん	5 g
きくらげ(乾)	1 g
カットほうれん草	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2025年 5月 12日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚丼の具】	
豚肉スライス	70 g
玉葱	70 g
糸こんにゃく	40 g
にんじん	10 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	10 g
錦味特醸（本みりん）	3 g
三温糖	4 g
おろししょうが	0.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
水	0 g
【和風サラダ】	
キャベツ	25 g
もやし	30 g
きゅうり	20 g
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞほぐし身（N）	10 g
野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8 g

2025年 5月 13日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ローストンカツ】	
ローストンカツ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
【アーモンド和え】	
キャベツ	25 g
もやし	20 g
カットほうれん草	20 g
にんじん	10 g
アーモンド(ﾛｰｽﾄ・ﾀﾞｲｽ)	3 g
三温糖	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
【五目スープ】	
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	15 g
きくらげ(乾)	0.5 g
無塩せきベーコン	8 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
料理酒	1 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2025年 5月 14日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚のしょうが焼き】	
豚肉スライス	60 g
玉葱	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
おろししょうが	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
料理酒	2 g
三温糖	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
【焼売（しゅうまい）】	
焼売（肉）Fe＆ﾌｧｲﾊﾞｰ	2 個
【麩のすまし汁】	
ほぐしえのきIQF	3 g
おわら麩	3 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
高麗わかめ	0.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g

2025年 5月 15日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チキンカレー（アレルギーフリー）】	
鶏もも（2cmダイス）	40 g
玉葱	30 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
にんじん	20 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
カレールー(ﾌﾚｰｸ)	15 g
カレー粉	0.2 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	0 g
【バンバンジーサラダ】	
ほぐし蒸し鶏	15 g
きゅうり	20 g
もやし	40 g
カットこまつな	15 g
にんじん	5 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま白CF	2 g

2025年 5月 16日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【あじの唐揚げネギソース】	
アジ切身粉付き	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	6 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
深ねぎ	5 g
三温糖	3 g
穀物酢	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【マカロニサラダ】	
マカロニ(エルボ)	10 g
IQFﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	7 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
きゅうり	7 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(減塩)	3 g
エッグケア(卵不使用)	4 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.03 g
白こしょう	0.01 g
【豆腐の味噌汁】	
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	30 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
高麗わかめ	0.5 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 5月 19日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【照り焼きハンバーグ】	
国産ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	1 個
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
錦味特醸（本みりん）	3 g
三温糖	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.01 g
水	6 g
でんぷん	0.6 g
【ツナサラダ】	
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	8 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	3 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2025年 5月 20日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉のごまだれ焼き】	
若鶏もも切り身	2 個
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
おろししょうが	1.5 g
いりごま白CF	0.8 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくち醤油	1.5 g
三温糖	1.5 g
錦味特醸（本みりん）	1.5 g
【金平こんにゃく】	
突きこんにゃく（業務用きんぴら）	30 g
にんじん	10 g
スライスれんこん	15 g
スライス天ぷら	8 g
さやいんげん(冷凍)	5 g
錦味特醸（本みりん）	3 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	2 g
三温糖	1.5 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
一味唐辛子	0.01 g
【玉ねぎのすまし汁】	
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞほぐし身（N）	5 g
玉葱	30 g
高麗わかめ	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g

2025年 5月 21日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【塩ダレ炒め】	
豚肉スライス	70 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	20 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
料理酒	0.5 g
塩タレ	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【カレースープ】	
IQFﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	8 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
ランチウエッジ（皮付きポテト）	20 g
カットほうれん草	10 g
ｶﾚｰﾙｰ（ﾌﾚｰｸ）	5 g
カレー粉	0.1 g
がらスープ（チキン）	8 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.01 g
【ぶどうゼリー】	
ぶどうｾﾞﾘｰ	1 個

2025年 5月 22日 木曜日

1人分量

体育祭代休

2025年 5月 23日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【シシリアンライスの具（肉）】	
輸入牛肉（スライス）	30 g
豚肉スライス	30 g
玉葱	30 g
焼き肉のたれ	8 g
いりごま白CF	2 g
すりごま（白）	1 g
料理酒	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
【シシリアンライスの具（野菜）】	
赤パプリカ	7 g
黄パプリカ	7 g
もやし	20 g
キャベツ	35 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.02 g
一食包装エッグケア（卵不使用）	10 g
【ポトフ風スープ】	
IQFﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
カットほうれん草	10 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
白ワイン風調味料	1 g

2025年 5月 26日 月曜日

1人分量

お弁当の日

2025年 5月 27日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【メンチカツ】	
ロイヤルカツ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	6 g
【鶏肉とわかめのサラダ】	
ほぐし蒸し鶏	15 g
高麗わかめ	1 g
キャベツ	30 g
きゅうり	10 g
にんじん	10 g
和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ﾃﾞﾘｼｬｽ）	8 g
【魚そうめん汁】	
玉葱	10 g
ほそ切り蒲鉾	3 g
魚そうめん	20 g
こねぎ	3 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	3.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.4 g
料理酒	1 g

2025年 5月 28日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ハッシュドポーク】	
豚肉スライス	40 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	40 g
玉葱	40 g
ﾏｯｼｭﾙｰﾑ（ｽﾗｲｽ）	10 g
おろしにんにく	0.3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰﾊﾔｼﾙｰﾌﾚｰｸ	17 g
赤ワイン風調味料	5 g
トマトダイス	10 g
トマトケチャップ	3 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
水	0 g
【ブロッコリーとキャベツのサラダ】	
ブロッコリー(冷凍)	30 g
キャベツ	20 g
グリルチキンダイス	15 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	10 g
香味玉ねぎドレッシング	8 g

2025年 5月 29日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしの梅煮】	
いわしの梅煮	1 個
【茎ワカメの金平】	
冷凍海藻細ぎりくきわかめ	25 g
千切ごぼう	10 g
豚肉スライス	10 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
にんじん	15 g
こいくちしょうゆ	4 g
三温糖	1.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
料理酒	2 g
いりごま白CF	1 g
【厚揚げの味噌汁】	
ミニ絹厚あげ	20 g
さつまいもダイスカット（皮なし）	25 g
だいこん	15 g
深ねぎ	5 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 5月 30日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【肉野菜炒め】	
豚肉スライス	50 g
キャベツ	40 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	40 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
料理酒	2 g
焼肉のタレ	13 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【コロッケ】	
野菜コロッケ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g
【チンゲン菜のスープ】	
無塩せきベーコン	5 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	25 g
きくらげ(乾)	0.5 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g