

令和7年度 5月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満		
1 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ				5月になり、新生活にも慣れてきたでしょう。疲れが出やすい時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、体と心の調子を整えましょう。 (第一小、三ヶ尻小 給食なし)	
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	596 Kcal 26.4 g 17.9 g 1.6 g	750 Kcal 32.0 g 20.9 g 2.3 g		
	野菜と豆のツナサラダ	ツナ(まぐろ かつお) だいす		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブオイル	しお こしょう す				
	カレー風味ポトフ	ベーコン とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	じゃがいも		カレーこ コンソメ こしょう ワイン				
2 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ					豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、さまざまな料理に栄養豊富な豆を取り入れてみましょう。 (第一小 給食なし)	
	鶏のごまみそ焼き	とりにく みそ	ひじき しらす		しょうが	さとう	ごま	さけ みりん	579 Kcal 29.9 g 16.1 g 1.9 g	741 Kcal 37.3 g 18.7 g 2.6 g		
	ひじきと大豆の炒り煮	だいす あぶらあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	じゃがもち汁	ぶたにく		にんじん	はくさい ぶなしめじ だいこん ねぎ	じゃがいも でんぶん マッシュポテト	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお				
7 (水)	【端午の節句給食】											少し遅くなってしまいましたが、全校が揃ったので今日は【端午の節句給食】です。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祝う日です。縁起が良いとされる柏餅やちまきなどを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。今日の柏餅の葉は食べられません。中のお餅だけ美味しくいただきます。
	たけのこごはん 牛乳	あぶらあげ	ぎょうにゅう	にんじん	たけのこ ごぼう	こめ		しょうゆ みりん しお	652 Kcal 24.9 g 16.7 g 2.3 g	806 Kcal 30.1 g 19.1 g 3.0 g		
	かつおの漁師揚げ	かつお			しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ				
	野菜の梅和え	かつおぶし		ほうれんそう あかしそ	もやし うめ	さとう みずあめ		す しょうゆ しお りんごす				
	春キャベツと高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん みすな	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ							
	柏餅				あずき	こめこ みずあめ さとう ばくがとう						
8 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ		616 Kcal 24.8 g 19.2 g 2.2 g	773 Kcal 29.9 g 22.7 g 2.7 g	旬を迎えたアスパラガスは今は一番美味しい時期です。金ヶ崎産のアスパラガスも5・6月の給食に登場します。楽しみにしててくださいね。 	
	大豆ミート入りドライカレー	ぶたにく だいす		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	カレーこ しお トマトケチャップ ちゅうのうソース こしょう				
	切り干し大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん アスパラガス	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま	しょうゆ す				
	キャベツとあさりのマカロニスープ	あさり		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	コンソメ しお こしょう				
	冷凍みかん				みかん							
9 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			568 Kcal 25.4 g 18.9 g 1.6 g	-	卵にはビタミンCを除くほとんど全ての栄養素が含まれています。目玉焼きや卵かけごはんなどは簡単に作ることができるので、朝ごはんにもいいですね。 (金ヶ崎中 給食なし)	
	カップエッグ	たまご						しお				
	ベーコンキャベツソテー	ベーコン		にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ		あぶら	しお コンソメ				
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう				
12 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			594 Kcal 21.4 g 20.6 g 1.7 g	-	日本で獲れるホッケのほとんどは北海道産のもので、白身魚なので脂肪が少なく、くせのない魚です。開き干しにして食べることが多く、うま味成分がきゅっとつまって美味しくなります。 (西小、金ヶ崎中 給食なし)	
	北海道産ホッケフライ	ホッケ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお				
	豆もやしの和え物	かまぼこ		にんじん	キャベツ きくらげ まめもやし		ごまあぶら	す しょうゆ				
	えのきだけと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	えのきだけ だいこん							
13 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ		597 Kcal 23.2 g 22.3 g 1.7 g	739 Kcal 27.9 g 25.8 g 2.0 g	めかぶはわかめの根の少し上にある部分で、ぬめりが強く、歯ごたえがあるのが特徴です。ぬめりはアルギン酸、フコイタンと呼ばれる食物繊維で、体に余分なものの害のあるものを体の外に出してくれる働きがあります。 みそは食品を美味しくするためのいろいろな働きがあります。魚や肉の味付けに使用することで、生臭さを消したり、肉をやわらかくしたりする効果や、味にコク(旨味)をプラスする効果もあります。	
	彩り野菜の玉子焼き	たまご ぶたにく せらチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう		しょうゆ しお				
	豚肉と春野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ				
	めかぶ汁	とうふ	めかぶ	にんじん	だいこん ねぎ			しょうゆ				
14 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			584 Kcal 25.1 g 21.0 g 2.0 g	743 Kcal 30.8 g 24.9 g 2.5 g	みそは食品を美味しくするためのいろいろな働きがあります。魚や肉の味付けに使用することで、生臭さを消したり、肉をやわらかくしたりする効果や、味にコク(旨味)をプラスする効果もあります。 (金ヶ崎小、第一小、三ヶ尻小 永岡小 給食なし)	
	ますのみそマヨ焼き	ます みそ					ノンエッグマヨネーズ					
	すき昆布の煮物	あぶらあげ さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお				
	じゃがいもとキャベツのみそ汁	みそ		にんじん いら	キャベツ ねぎ	じゃがいも						
15 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ		602 Kcal 26.5 g 20.7 g 1.5 g	755 Kcal 32.2 g 24.3 g 2.0 g	塩麹は、米麹、塩、水で作られる日本の伝統的な発酵調味料です。塩麹にはたんぱく質やでんぶを旨味や甘みに分解する働きがあり、食材をより美味しくすることができます。	
	鶏肉の塩麹から揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	しおこうじ さけ				
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			つゆ				
	キャベツと豚肉の和風スープ	ぶたにく			キャベツ えのきだけ しょうが	あぶら		しょうゆ しお こしょう さけ				
16 (金)	【かるしお給食】											今日はかるしお給食です。「かるしお」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方です。さばのトマみそ煮は、みその量を半分にしてトマトピューレ等を使用することにより、優しい味わいで減塩にもなっています。
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			653 Kcal 24.3 g 19.5 g 1.8 g	806 Kcal 29.2 g 22.0 g 2.3 g		
	さばのトマみそ煮	さば みそ		トマト		さとう		トマトケチャップ みりん				
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		しょうゆ す				
	山菜すいとん	とりにく		にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ わらび ふき みず たけのこ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しお				
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう						
19 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			-	760 Kcal 31.8 g 22.1 g 2.5 g	成長期には鉄の必要量が多いため不足しがちです。レバーには、血をつくるのに必要な鉄や、皮膚や目の健康を保つなどの働きがあるビタミンAなどが多く含まれてるので、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。 (全小学校 給食なし)	
	スナックレバー	レバー とりにく			えだめめ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん				
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くさわかめ	にんじん あかしそ	キャベツ もやし			しょうゆ さとう しお うめず				
	チンゲンサイのみそ汁	とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ねぎ							
20 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ		602 Kcal 23.6 g 16.4 g 1.8 g	745 Kcal 28.0 g 18.5 g 2.5 g	じゃがいもの芽にはソラニンという有害物質が多く含まれています。芽が出ている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。 	
	だし巻き玉子	たまご				さとう	あぶら	しょうゆ す しお				
	切り干し大根のカレー炒め	とりにく だいす		にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ				
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも						
	河内晩柑				かわちばんかん							

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和7年度 5月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生 エネルギー650 Kcal	中学生 エネルギー830 Kcal	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
21 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			583 Kcal 24.4 g 16.9 g 1.8 g	756 Kcal 31.0 g 20.5 g 2.6 g	トックはうるち米で作られた韓国の伝統的なお餅です。薄い楕円状の形をしており、スープに入れたり、鍋料理で煮込んだりして食べるのが一般的です。味しみがよく、煮崩れしにくいのが特徴です。
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ グリンピース にんにく しいたけ しょうが だけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープストック			
	きゅうりともやしのツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)			きゅうり もやし		ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	トック入りスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	トック	あぶら ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかスープストック			
22 (木)	コッパパン 牛乳		ぎょうにゅう たっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	674 Kcal 32.2 g 22.3 g 3.1 g	842 Kcal 39.5 g 26.8 g 3.9 g	鮮度がよく、美味しいアスパラガスを選ぶには、穂先が締まっていて緑色が濃く、切り口がみずみずしいものを選ぶようにしましょう。茎の下の部分はかたいところがあるので、部分的に皮をむいて調理するのがおすすめです。
	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		しょうゆ ワイン マスタード しお			
	パンネミートソース	ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう			
	クラムチャウダー	あさり パーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブオイル	ペシャメルルウ こしょう			
23 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			589 Kcal 23.4 g 20.9 g 1.8 g	785 Kcal 29.5 g 27.4 g 2.5 g	みなさん、好き嫌いをなく食べることができていますか？いろいろな食材や味を体験することはとても大切なことです。苦手なものでも少しずつ食べる努力をしてみしましょう。
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しお			
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	にらたま汁	たまご とうふ		にら	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ さけ			
26 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			678 Kcal 23.7 g 21.4 g 1.9 g	826 Kcal 28.7 g 23.8 g 2.3 g	「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか？まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食品を捨てる、食品そのものだけではなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん どうがらしこ しお トマトケチャップ			
	鶏肉と寒天のさっぱり梅サラダ	とりにく かつおぶし	かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり うめ	さとう		ボンすしょうゆ しお			
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	ぶなしめじ	じゃがいも					
	米粉のシークワーサータルト	とうにゅう だいすこ			シークワーサー	こめこ さとう コーンフラワー みずあめ	ショートニング あぶら				
27 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ おおむぎ			655 Kcal 23.5 g 22.1 g 2.2 g	824 Kcal 28.5 g 26.6 g 2.9 g	アスパラガスには「アスパラギン酸」という疲労回復に効果がある成分が多く含まれています。その効果から、トップアスリートの食事プログラムにも取り入れられています。
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す みりん しお			
	アスパラガスのフレンチサラダ			にんじん フロccoliー アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブオイル	す しお こしょう			
	ボークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレールウ しょうゆ			
28 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			586 Kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g	743 Kcal 32.5 g 24.2 g 2.2 g	おからは大豆から豆腐を絞ったあとに残ったものです。「卵の花」「雪花菜」とも言われています。おからは炒り煮にして食べることが多いと思いますが、サラダやコロッケなどでも楽しめます。
	ぶりのしょうゆ麴焼き	ぶり						しょうゆこうじ みりん			
	おからの炒り煮	おから とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ グリンピース にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	キャベツと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん みずな	キャベツ えのきだけ						
29 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ			577 Kcal 20.8 g 19.1 g 1.5 g	758 Kcal 26.2 g 23.9 g 2.0 g	キャベツは、あくがなく、甘みがあるのでさまざまな料理に利用できます。芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使ってみましょう。
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお			
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお			
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	だいこん しいたけ だけのこ	あぶら		しょうゆ しお			
30 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ おおむぎ			565 Kcal 24.0 g 18.5 g 1.8 g	747 Kcal 31.9 g 24.6 g 2.8 g	大豆ミートは、国産大豆100%で添加物を使用していない食品です。お肉のような食感ですが、肉類と違って脂肪が少なく、たんぱく質と食物繊維がたくさん含まれています。
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	もやし はくさい とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	わかめと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ							
	チーズ(中学校のみ)		チーズ								

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかてきす しき きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きあん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねつちゅうしやう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきやう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちやう とどの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぱん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!

しょうく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

た しゅうかん すこ しながす ふ いしき
食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き