

令和7年5月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		713 822	32.4 36.0
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう でんぶん	ドレッシング		
	てん茶青菜あえ			にんじん だいこんは てんちゃ	キャベツ				
	豆じゃが	ぶたにく だいず		にんじん	えだまめ たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			
2 金	酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ さとう		666 774	25.8 29.4
	ちらし寿司の具	ツナ ちくわ		にんじん	たけのこ しいたけ かんぴょう	さとう			
	五目厚焼き玉子	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ	でんぶん さとう			
	ふたま汁	とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えのきたけ	しらたまふ			
7 水	かしわもち					あずき こめこ さとう でんぶん		705 816	27.4 31.3
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		あおじそ ドレッシング		
8 木	●青じそドレッシング							692 820	22.7 26.4
	とりにく だいこん にもの 鶏肉と大根の煮物	とりにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん こんにやく	さとう			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
9 金	小松菜ともやしのナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	656 804	27.5 33.3
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	小型ロールパン		ぎゅうにゅう			パン			
12 月	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら	645 759	23.2 26.5
	チキンナゲット(小2個、中3個)	とりにく おから				パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
	アスパラサラダ				キャベツ アスパラガス とうもろこし		イタリアン ドレッシング		
	●イタリアンドレッシング								
13 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		696 826	22.9 26.5
	鶏肉とごぼうのチリソース	とりにく		いんげん	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		
	パンパンジー風サラダ	とりにく			もやし きゅうり		パンパンジー ドレッシング		
	●パンパンジードレッシング								
14 水	ワンタンスープ	ベーコン	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ	ワンタンのかわ		658 776	24.8 28.6
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ポークハヤシ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも ハヤシルウ			
	春キャベツのサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアン ドレッシング		
15 木	●イタリアンドレッシング							684 801	25.2 28.3
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう	あぶら		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	青じそ入りあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ でんぶん	あぶら		
16 金	たけのこの土佐煮	なまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ	さとう		705 818	28.7 32.9
	新じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ツナカレーピラフの具	ツナ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ		あぶら		
19 月	青のりポテトビーンズ	だいず	あめさ			じゃがいも でんぶん	あぶら	706 828	27.6 31.7
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	ホワイトルウ ベシメルソース	バター		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	鶏肉の照り焼き	とりにく				さとう でんぶん	あぶら		
19 月	キャベツの梅昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり うめ			706 828	27.6 31.7
	大根とうずら卵のそぼろ煮	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ だいこん しょうが こんにやく えだまめ	さとう			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	鶏肉と大豆のからめ煮	とりにく だいず				さとう でんぶん	あぶら		
19 月	ひじきの炒め煮	ツナ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう		706 828	27.6 31.7
	根菜汁	なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ				

令和7年5月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
20 火	わかめごはん 牛乳 和風コロッケ ●卓上ソース ゆかりあえ 鶏団子汁	おから	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん しそ にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	646 767	22.4 25.9	
21 水	ごはん 牛乳 チャーハンの具 焼きぎょうざ(小2個、中3個) わかめと豆腐の中華スープ 角チーズ(中学校)	ぶたにく ぶたにく チキンハム とうふ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	586 757	23.2 30.3	
22 木	ごはん 牛乳 かつおのメンチカツ たくあんあえ 高野豆腐の卵とじ	かつお とりにく はんぺん こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ たくあん たまねぎ こんにゃく しいたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	707 853	27.7 33.1	
23 金	ソフトめん 牛乳 肉みそ 甘酢あえ 抹茶豆乳カップケーキ	ぶたにく だいず みそ あまづ まっちゃんとうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん まっちゃん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん さとう	ホットケーキミックス さとう こめこホットケーキミックス	あぶら	674 870	27.7 34.8
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ きんぴらごぼう 豆腐と青菜のみそ汁	とりにく はんぺん とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ピーマン にんじん こまつな	にんにく ごぼう たまねぎ	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	691 818	25.0 29.2	
27 火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ ●ごまクリーミードレッシング 生揚げと野菜の旨煮	ぶたにく ぶたにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ とうもろこし だいこん しいたけ こんにゃく ぶなしめじ えだまめ	こめ さとう さとう	あぶら ごまクリーミードレッシング	713 839	29.1 33.7	
28 水	サンドイッチロールパン 牛乳 スラッピージョー ピーンズサラダ ●コーンクリーミードレッシング ポトフ	ぶたにく だいず だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ だいこん ぶなしめじ えだまめ	パン パンこ さとう あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ	コーンクリーミードレッシング	714 871	29.6 35.3	
29 木	ごはん 牛乳 野菜入りしゅうまい (小2個、中3個) 切り干し大根の中華サラダ 八宝菜	とりにく ぶたにく ポークハム えび いか ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり きくらげ しいたけ たけのこ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん	ラード ごま ごまあぶら	710 864	29.3 34.8	
30 金	ごはん 牛乳 鉄火みそごはんの具 きびなごの甘辛ごまだれ (一人3~4尾) のっぺい汁	ぶたにく だいず はんぺん みそ とろろ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	なす しょうが しょうが だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ さとう さとう こめこ でんぶん さといも でんぶん	あぶら ごま あぶら	671 795	25.1 29.0	
基準値 上段 小学校								650	21~32	
下段 中学校								830	26~42	

1 都合により献立を変更する場合があります。

●図が点との位置にばやう、スズ、各教室で盛り付けは時に混雑して、

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

