

5月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標

感謝して食べよう

給食は、たくさんの食べ物を、たくさんの人たちが関わることで

みなさんのところへ届けることができます。

給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、

「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、

準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。



木曜日		金曜日	
1	むぎごはん 牛乳 平つくね焼き きりぼだいこん 切干大根のごま酢あえ とうにゅう しる 豆乳みそ汁	2	こどもの日献立 わかめごはん 牛乳 とりにく あお 鶏肉の青のり揚げ まめなサラダ すまし汁 かしわもち
エネルギー (kcal) 幼 506 小 627 中 847		エネルギー (kcal) 幼 620 小 745 中 984	
8	むぎごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) ナムル 肉団子スープ	9	むぎごはん 牛乳 さわらのカレー風味揚げ キャベツの塩こんぶあえ たけのこのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 492 小 614 中 829		エネルギー (kcal) 幼 529 小 631 中 834	
14	むぎごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋のねぎソース ゆかり和え 根菜汁 みかんゼリー	15	スパゲッティ 牛乳 ミートソース 千草オムレツ ブロッコリーのマリネ
エネルギー (kcal) 幼 522 小 652 中 910		エネルギー (kcal) 幼 496 小 602 中 806	
21	むぎごはん 牛乳 アジの香味焼き きゃべつのおかかあえ 豚汁	22	むぎごはん 牛乳 春巻き(幼小1コ,中2コ) 中華サラダ マーボー豆腐
エネルギー (kcal) 幼 494 小 615 中 815		エネルギー (kcal) 幼 544 小 686 中 951	
28	むぎごはん 牛乳 カツオのねぎソース ばんさんすう 厚揚げの五目スープ	29	むぎごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 三色おひたし なめこ汁
エネルギー (kcal) 幼 514 小 642 中 888		エネルギー (kcal) 幼 504 小 619 中 798	
5	こどもの日 よい姿勢で食べましょう	6	振替休日 食器をきれいにし重ねましょう
エネルギー (kcal) 幼 492 小 610 中 845		エネルギー (kcal) 幼 531 小 669 中 914	
12	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き のりごまあえ たまご 玉ねぎと油揚げのみそ汁	13	むぎごはん 牛乳 チキンカレー タラのから揚げ ふくじんづ 福神漬けあえ
エネルギー (kcal) 幼 485 小 608 中 810		エネルギー (kcal) 幼 601 小 724 中 986	
19	むぎごはん 牛乳 親子どんぶり(具) ひじきと大豆の炒め煮 うめ 梅じゃこあえ	20	むぎごはん 牛乳 メンチカツ アスパラサラダ グリーンポタージュ
エネルギー (kcal) 幼 526 小 670 中 872		エネルギー (kcal) 幼 502 小 622 中 852	
26	むぎごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ じゃがいものみそ汁	27	むぎごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め あおな 青菜とコーンの和え物 とり 鶏だんご汁
エネルギー (kcal) 幼 528 小 657 中 886		エネルギー (kcal) 幼 514 小 642 中 888	
3	むぎごはん 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め ツナサラダ コンソメスープ	4	むぎごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) ナムル 肉団子スープ
エネルギー (kcal) 幼 506 小 627 中 847		エネルギー (kcal) 幼 620 小 745 中 984	
10	むぎごはん 牛乳 さけ 鮭のオニオンソース焼き レモンドレッシングサラダ スパイシースープ	11	むぎごはん 牛乳 さば さばの竜田揚げ きりぼだいこん 切干大根の和え物 しん 新たまねぎのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 492 小 610 中 845		エネルギー (kcal) 幼 531 小 669 中 914	
17	むぎごはん 牛乳 アジの香味焼き きゃべつのおかかあえ 豚汁	18	むぎごはん 牛乳 春巻き(幼小1コ,中2コ) 中華サラダ マーボー豆腐
エネルギー (kcal) 幼 494 小 615 中 815		エネルギー (kcal) 幼 544 小 686 中 951	
24	むぎごはん 牛乳 カツオのねぎソース ばんさんすう 厚揚げの五目スープ	25	むぎごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 三色おひたし なめこ汁
エネルギー (kcal) 幼 514 小 642 中 888		エネルギー (kcal) 幼 504 小 619 中 798	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

雲南☆まいもんの日

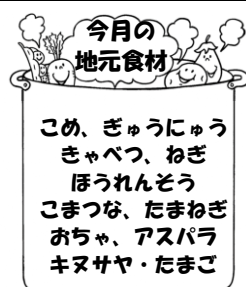
5月は新茶の季節です。

今年も加茂町の砂子原で育てられた

お茶を使った、「ホキのお茶風味揚げ」が
登場します。衣に粉茶を混ぜて揚げます。

加茂小学校では3年生の時に砂子原へ見学に
行かせていただいています。

加茂町の豊かな自然の中で育てたお茶を、味わっていただきましょう。



今月の
地元食材
こめ、ぎゅうにゅう
きゃべつ、ねぎ
ほうれんそう
こまつな、たまねぎ
おちゃ、アスパラ
キヌサヤ・たまご

安全に楽しく給食を食べるために



令和7年度 5月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 (木)	むぎごはん			米 麦			
	平つくね焼き	平つくね（かつお節）					
	切干大根のごま酢あえ	チキンささみ		三温糖	ごま	ほうれん草 小松菜 人参	切干大根
	豆乳みそ汁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
2 (金)	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	まめなサラダ	大豆 ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 人参	えだまめ キャベツ コーン キヌサヤ
	すまし汁	豆腐 だしかつお	わかめ	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ
	かしわもち			かしわもち			
7 (水)	むぎごはん			米 麦			
	ミートボールのケチャップ炒め	FMミートボール		じゃがいも トマトケチャップ 中濃ソースAF 三温糖	油		玉ねぎ いんげん
	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー アスパラ	キャベツ コーン
	コンソメスープ	鶏肉 チキンスープ コンソメ		じゃがいも	油	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ
8 (木)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		にんにく しょうが 干し椎茸
	ナムル				ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	肉団子スープ	鶏肉団子 チキンスープ	わかめ	中華スープ		人参	玉ねぎ 大根
9 (金)	むぎごはん			米 麦			
	さわらのカレー風味揚げ	さわら		カレー粉 片栗粉	油		
	キャベツの塩こんぶあえ	チキンささみ	塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草 小松菜	キャベツ
	たけのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参	玉ねぎ たけのこ キヌサヤ
12 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	人参	キャベツ 切干大根 コーン
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし			人参	玉ねぎ
13 (火)	むぎごはん			米 麦			
	チキンカレー	鶏肉		じゃがいも ウスターソースAF カレールウ	油	人参	玉ねぎ えだまめ にんにく アップルソース
	タラのから揚げ	たら コンソメ		片栗粉	油		
	福神漬けあえ					小松菜	キャベツ 大根 福神漬け
14 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	
	ゆかり和え	糸かまぼこ				ほうれん草	キャベツ 切干大根 しそ
	根菜汁	油揚げ みそ	煮干しだし			人参 根深ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう
15 (木)	みかんゼリー			みかんゼリー			
	スパゲッティ			スパゲッティ			
	ミートソース	牛肉 豚肉 大豆 コンソメ		トマトケチャップ 中濃ソースAF 三温糖 片栗粉	油	人参	玉ねぎ えりんぎ にんにく グリンピース
	千草オムレツ	千草オムレツ					
16 (金)	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー 人参 アスパラ	キャベツ
	むぎごはん			米 麦			
	ホキのお茶風味揚げ	ホキ		片栗粉	油		煎茶
	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 小松菜	切干大根 キャベツ
19 (月)	じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	親子どんぶり(具)	鶏肉 たまご だしかつお		三温糖 片栗粉		人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
	ひじきと大豆の炒め煮	さつまあげ(玉ねぎ) 大豆	芽ひじき	三温糖	油	人参	いんげん
20 (火)	梅じゃこあえ		ちりめんじゃこ			人参 ほうれん草	キャベツ もやし 梅
	むぎごはん			米 麦			
	メンチカツ	ミンチカツ			油		
	アスパラサラダ	チキンささみ				カラーピーマン アスパラ 小松菜	キャベツ コーン
21 (水)	グリーンポタージュ	鶏肉 大豆 チキンスープ 豆乳 コンソメ		じゃがいも シチュールウ 片栗粉		人参	玉ねぎ えだまめ
	むぎごはん			米 麦			
	アジの香味焼き	あじ		三温糖			しょうが にんにく
	きゃべつのおかかあえ	糸かまぼこ かつおぶし				ほうれん草	キャベツ
22 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく
	むぎごはん			米 麦			
	春巻き(幼小1コ,中2コ)	おいしい春巻き			油		
	中華サラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
23 (金)	マーボー豆腐	豚肉 トウバンジャン 豆腐 大豆		三温糖 中華スープ 片栗粉	ごま油	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸
	むぎごはん			米 麦			
	鮭のオニオンソース焼き	さけ		トマトケチャップ	ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ にんにく
	レモンドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油		キャベツ コーン レモン果汁 きゅうり
26 (月)	スパイシースープ	鶏肉 コンソメ チキンスープ		じゃがいも カレー粉	油	人参	玉ねぎ いんげん
	むぎごはん			米 麦			
	てり焼きハンバーグ	FMハンバーグ		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	ひじきの納豆あえ	納豆 かつおぶし みそ	芽ひじき	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
27 (火)	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		三温糖	油 ごま	カラーピーマン ピーマン にら	しょうが 玉ねぎ にんにく とうがらし
	青菜とコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ コーン
28 (水)	鶏だんご汁	鶏肉団子 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	カツオのねぎソース	かつお		片栗粉 三温糖	油	ねぎ	
	ばんさんすう	ボークハム		はるさめ 三温糖	ごま油 ごま		キャベツ きゅうり
29 (木)	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ チキンスープ		中華スープ 片栗粉		人参 ねぎ	大根 玉ねぎ しいたけ ごぼう
	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		塩こうじ			しょうが
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ もやし
30 (金)	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	
	むぎごはん			米 麦			
	さばの竜田揚げ	さば		片栗粉	油		しょうが
	切り干し大根の和え物	チキンささみ		三温糖	ごま	ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ
	新たまねぎのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ