

5月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(木)	ごはん			米 強化米	
	かんこくふう き 韓国風すき焼き	豚肉 豆腐	つきこんにやく たまねぎ ごぼう にんじん はくさい ねぎ 牛蒡 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 コチュジャン 醤油
	ちゅうがくこ ショーロンポー (中学2個)	ショーロンポー			
2(金) こどもの日 献立	さんしょく 三色あえ		もやし きゅうり にんじん	ごま 三温糖 ごま油	醤油 穀物酢 食塩
	わかめごはん	わかめ		米 強化米	
	じる どさんこ汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん つきこんにやく ホールコーン ねぎ	じゃがいも 発酵バター キャノーラ油	料理酒 みそ 煮干しだし
	いそべてん ちくわ磯辺天ぶら	ちくわ磯辺天ぶら		キャノーラ油	
	はくさい に 白菜の煮びたし	さつまあげ かつお節	はくさい にんじん		みりん 醤油
7(水)	ひ こどもの日デザート			こどもの日デザート	
	ごはん			米 強化米	
	ポテトミルクスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ケチャップハンバーグ	国産ケチャップ ハンバーグ			
8(木)	サイコロソテー		カリフラワー ピーマン ホールコーン	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
	にくどうふどん 肉豆腐丼	豚肉 豆腐	生姜 たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しらたき しいたけ	米 強化米 キャノーラ油 ごま 三温糖 でん粉	醤油 料理酒
	しらたま しる 白玉のみぞ汁	油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	白玉もち	みそ 煮干しだし
9(金)	ごはん			米 強化米	
	とりにく たいこん て に 鶏肉と大根の照り煮	鶏肉	だいこん ねぎ 竹の子 にんじん 生姜	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 赤みそ とりがらスープ
	いそはなたまごまき 磯華玉子巻	磯華玉子巻			
	なばな キャベツと菜花のオカカマヨネーズ	焼きちくわ かつお節	キャベツ なばな	エッグケアマヨネーズ	醤油
12(月)	ごはん			米 強化米	
	わかめスープ	わかめ ベーコン 豆腐	たまねぎ えのきだけ ホールコーン	ごま油 ごま	中華スープの素 とりがらスープ 醤油 食塩 こしょう
	しろみさかな 白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	やさい 野菜チャブチエ	豚肉	しいたけ にら にんじん もやし 生姜 にんにく	春雨 ごま油 三温糖	醤油 料理酒 食塩 こしょう
13(火)	わふう どん 和風そぼろ丼	鶏肉 大豆ミート 大豆 ひじき 卵	ごぼう にんじん たまねぎ 枝豆 しいたけ 生姜	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 赤みそ 醤油 みりん
	はくさい しる 白菜のみぞ汁	油揚げ	はくさい ほうれん草 ねぎ		みそ 煮干しだし
14(水)	くろさとう 黒砂糖パン			黒砂糖パン	
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター	白ワイン 食塩 こしょう 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ボイルワインナー	ポークワインナー			
	ビタミンたっぷりソテー		キャベツ カリフラワー にんじん ピーマン さやいんげん	キャノーラ油	食塩 野菜ブイヨン こしょう
15(木)	ごはん			米 強化米	
	あつあげ たいこん 厚揚げと大根のオイスターソース煮	絹厚揚げ 豚肉	だいこん ねぎ さやいんげん にんじん 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 オイスターソース みりん 食塩 トウバンジャン 醤油 とりがらスープ
	ちゅうがくこ えびシユーマイ (中学2個)	えび入りシユーマイ			
	せんぎ やさい 千切り野菜のにんにく炒め	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ピーマン にんにく	キャノーラ油	醤油 食塩 こしょう 中華スープの素
16(金)	とんばん 豚飯かやく	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん つきこんにやく しいたけ 生姜	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 食塩
	しる かきたまのみぞ汁	わかめ 豆腐 卵	たまねぎ たもぎ茸水煮	でん粉	みそ 煮干しだし
	やさい 野菜コロッケ			野菜コロッケ キャノーラ油	
	いた ブロッコリーのごまおかか炒め	かつお節	ブロッコリー にんじん	キャノーラ油 ごま 三温糖	食塩 醤油
19(月)	ごはん			米 強化米	
	しる たまねぎのみぞ汁	油揚げ	たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
	とうふ て き ふう 豆腐ハンバーグ照り焼き風	豆腐ハンバーグ		三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	にんじん 人参しりしり	ツナ水煮 卵	にんじん にら	キャノーラ油	食塩 こしょう とりがらスープ

5月 給食献立表

2025年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
20(火)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうか もぞくの中華スープ	ベーコン もぞく 豆腐	えのきたけ にんじん ねぎ	でん粉	とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
	にく すぶたふう 肉だんごの酢豚風	レバー入肉団子	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	みりん 醤油 穀物酢 ケチャップ とりがらスープ
21(水)	パセリごはん		パセリ	米 強化米	食塩
	に チキンのトマト煮	鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 醤油 ウスター・ソース 食塩 野菜ブイヨン こしょう
	ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ			
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー ホールコーン		野菜いっぱいドレッシング
22(木)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうかふう 中華風なめこスープ	かに風味かまぼこ 豆腐 卵	ねぎ なめこ ほうれん草	でん粉 ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 醤油 食塩
	あ 揚げぎょうざ (小学2個・中学3個)	ギョーザ		キャノーラ油	
	こんにゃくキムチ	豚肉	つきこんにゃく マイルドキムチ 枝豆	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 ごま油	料理酒 醤油
23(金)	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブルーンピューレ 生姜 にんにく	米 大麦 強化米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	赤ワイン こしょう ハヤシルウ 野菜ブイヨン サルサボモドーロ エスパニョール ウスター・ソース トマトピューレ
	はる 春のいとどりソテー		にんじん ホールコーン アスパラ	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
26(月)	ごはん			米 強化米	
	に じゃがいものなんばん煮	豚肉	こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 料理酒 みそ 醤油 唐辛子
	あじ うす味きんぴら肉団子 (中学2個)	うす味きんぴら肉団子			
	そ ほうれん草のマヨしょうゆ炒め	焼きちくわ	ほうれん草 もやし	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 こしょう
27(火)	ふっけんしき 福建式あんかけごはん	豚肉	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ 枝豆 にんにく	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉 ごま油	料理酒 食塩 オイスター・ソース 中華スープの素 醤油
	ふう サムゲタン風スープ	鶏肉	だいこん にんじん キャベツ ねぎ 生姜 にんにく	もち麦 でん粉	料理酒 とりがら 食塩 中華スープの素 こしょう
28(水)	カレーうどん	豚肉 さつまあげ 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	うどん でん粉	カレールウ 醤油 みりん かつおだし 煮干しだし
	フルーツカクテル		もも パイン	カクテルゼリー	
29(木)	ごはん			米 強化米	
	だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	焼ぶ	みそ 煮干しだし
	に いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			
	こうやどうぶ 高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 卵 さつまあげ	にんじん たまねぎ	じゃがいも 三温糖	料理酒 醤油
30(金)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうか 中華ビーフンスープ	ハム	きくらげ にんじん ねぎ	ビーフン でん粉	料理酒 醤油 とりがらスープ 中華スープの素
	ふう ヤンニヨム風チキン	鶏肉	にんにく たまねぎ	小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま	料理酒 食塩 こしょう ケチャップ コチュジャン みりん
	いた もやしとピーマンの炒めもの		もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう

5月の平均栄養量(小学校) 603Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.2g 食塩 2.5g

5月の平均栄養量(中学校) 744Kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.3g 食塩 3.2g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。

○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシュー・ナッツ、はちみつを含む製品を作っています。