

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	
	<small>かんこくふう</small> 韓国風すき焼き	豚肉 豆腐	つきこんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん はくさい ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 コチュジャン 醤油
	ショーロンポー（ <small>ちゅうがくこ</small> 中学2個）	ショーロンポー			
	<small>さんしょく</small> 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
2(金) こどもの日 献立	わかめごはん	わかめ		米 強化米	
	<small>じる</small> どさんこ汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく 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
	<small>いそべてん</small> ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら		キャノーラ油	
	<small>はくさい</small> <small>に</small> 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) 🍴	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 ハンバーク			
	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
8(木) 🍴	<small>にくどうふどん</small> 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
	<small>しらたま</small> <small>しる</small> 白玉のみそ汁	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	
	<small>とりにく</small> <small>だいこん</small> <small>て</small> <small>に</small> 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
	<small>いそはなたまごまき</small> 磯華玉子巻	磯華玉子巻			
	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 えのきたけ 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
	<small>しろみざかな</small> 白身魚のフライ	白身魚フライ		キャノーラ油	
	<small>やさい</small> 野菜チャブチェ	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) 🍴	<small>わふう</small> <small>どん</small> 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
	<small>はくさい</small> <small>しる</small> 白菜のみそ汁	油揚げ	はくさい ほうれん草 ねぎ		みそ 煮干しだし
14(水) 🍴	<small>くろざとう</small> 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 小麦粉	白ワイン 食塩 こしょう 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ポイルウインナー	ポークウインナー			
	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	
	<small>あつあげ</small> <small>だいこん</small> <small>に</small> 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
	えびシューマイ（ <small>ちゅうがくこ</small> 中学2個）	えび入りシューマイ			
16(金) 🍴	<small>せんぎ</small> <small>やさい</small> <small>いた</small> 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
	<small>とんぼん</small> 豚飯かやく	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん つきこんにゃく 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
	<small>しる</small> かきたまのみそ汁	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
	<small>やさい</small> 野菜コロッケ			野菜コロッケ キャノーラ油	
19(月)	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
	ごはん			米 強化米	
	<small>しる</small> たまねぎのみそ汁	油揚げ	たまねぎ ねぎ ふなしめじ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
	<small>とうふ</small> <small>て</small> <small>き</small> <small>ふう</small> 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
	<small>にんじん</small> 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	
	もずく <small>ちゅうか</small> の中華スープ	ベーコン もずく 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 <small>すぶたふう</small> 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
	チキンのトマト煮 <small>に</small>	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 野菜フイヨン 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
	ベビーチーズ	チーズ			
22(木)	ごはん			米 強化米	
	<small>ちゅうかふう</small> 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
	<small>あ</small> 揚げぎょうざ <small>しょうがく こ</small> （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 ブルーベリー 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 野菜フイヨン 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
	<small>はる</small> 春のいろどりソテー		にんじん ホールコーン アスパラ	キャノーラ油	野菜フイヨン 食塩 こしょう
26(月)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいものなんばん煮 <small>に</small>	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
	<small>あじ</small> うす味きんぴら肉団子 <small>にくだんご</small> （中学2個）	うす味きんぴら肉団子			
	<small>そう</small> ほうれん草のマヨしょうゆ炒め <small>いた</small>	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)	<small>ふっけんしき</small> 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
	サムゲタン風スープ <small>ふう</small>	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	
	<small>だいこん あぶらあ</small> 大根と油揚げのみそ汁 <small>しる</small>	油揚げ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	焼酎	みそ 煮干しだし
	いわしのみぞれ煮 <small>に</small>	いわしのみぞれ煮			
30(金)	<small>こうやとうふ たまご</small> 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
	ごはん			米 強化米	
	<small>ちゅうか</small> 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
	ヤンニョム風チキン <small>ふう</small>	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
	もやしとピーマンの炒めもの <small>いた</small>		もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜フイヨン 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てましょう。  
○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。