

# 5月 予定献立表

高浜町教育委員会

今月の地場産食材(福井県産)			1日(木)	2日(金)	
米 麦 打ち豆 さば しいら カレイ にぼし 梅干し しいたけ 内浦レモン ミディトマト ミニトマト 名田庄漬 白ちくわ					
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
こどもの日	振替休日				
12日(月)	13日(火)				
19日(月)	20日(火)				
26日(月)	27日(火)				
※高浜町学校給食センターでは、X(旧Twitter)に毎日の給食写真や食物アレルギー対応食写真を投稿しています。 ※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。					

※高浜町学校給食センターでは、X(旧Twitter)に毎日の給食写真や食物アレルギー対応食写真を投稿しています。

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。

QRコード

## 令和7年 5月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 木	ごはん		米		844kcal 33.5g 26.4g 122.4g 3.5g
	ユーリンチー	鶏肉	片栗粉 ごま油 さとう	ねぎ しょうが にんにく	
	ほうれん草とにんじんのナムル		さとう ごま ごま油	ほうれんそう もやし にんじん	
	中華風コーンスープ	ベーコン(乳卵なし) 卵	片栗粉	コーン 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	黒棒カルシウム(中学生のみ)	卵	黒糖 小麦粉 水あめ		
	(代替:ミニフィッシュ)	にぼし			
2 金	牛乳	牛乳			796kcal 27.4g 16.2g 142.4g 3.3g
	麦ごはん		米 麦		
	ちくわの抹茶揚げ	ちくわ(乳卵なし)	小麦粉 片栗粉 こめ油	まっ茶	
	キャベツのごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	
	わかめとたまねぎのみそ汁	カットわかめ 豆腐 みそ		たまねぎ にんじん	
	かしわもち		小豆 米粉 さとう でんぶん		
7 水	牛乳	牛乳			720kcal 34.7g 21.5g 102.3g 3.0g
	麦ごはん		米 麦		
	しいらのかば焼き	しいら	片栗粉 こめ油 さとう	しょうが	
	おかかあえ	かつおぶし	さとう ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん	
	若竹汁	豆腐 かまぼこ(乳卵なし) カットわかめ		たけのこ えのき	
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう ごま	しそ	
8 木	牛乳	牛乳			741kcal 33.2g 25.3g 101.4g 3.4g
	たけのこごはん	油揚げ	米	たけのこ にんじん	
	鶏肉の梅ジャム焼き	鶏肉		梅ジャム しょうが にんにく	
	じゃがピー		じゃがいも こめ油	ピーマン	
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 玉ねぎ にんじん えのき	
	牛乳	牛乳			
9 金	ビビンバ				682kcal 29.4g 21.8g 96.9g 2.8g
	麦ごはん		米 麦		
	肉炒め	牛肉 みそ	こめ油 さとう	にんにく ねぎ	
	ナムル	卵	ごま油 ごま	小松菜 もやし にんじん	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐		玉ねぎ しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
12 月	麦ごはん		米 麦		731kcal 28.4g 22.8g 111.9g 2.4g
	ブルコギ風炒め	牛肉	さとう ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく	
	ジャーマンポテト	ベーコン(乳卵なし)	じゃがいも こめ油	たまねぎ パセリ	
	トマトの中華スープ	豆腐		トマト 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
13 火	じゃがいもと高野豆腐のカレー煮	豚肉 凍り豆腐	じゃがいも こめ油 さとう こんにゃく	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが	772kcal 27.8g 19.9g 141.5g 1.8g
	ビーンズサラダ	大豆 チキンハム(乳卵なし)	こめ油 さとう	キャベツ きゅうり	
	永野さんのミディトマト			ミディトマト	
	牛乳	牛乳			
	食パン	乳	小麦粉 マーガリン(乳なし) さとう		
	(代替:麦コッペ)		小麦粉 さとう 黒糖		
14 水	アスパラサラダ	チキンハム(乳卵なし) チーズ	ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス キャベツ	767kcal 34.4g 29.8g 109.2g 3.3g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃがいも こめ油 マーガリン(乳なし) 米粉	玉ねぎ にんじん にんにく	
	マーシャルビーンズ	大豆粉 脱脂粉乳	植物油脂 さとう		
	(代替:いちごジャム)		さとう	いちご果汁	
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
15 木	ショウロンボウ	豚肉	春雨 片栗粉 さとう 小麦粉	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	815kcal 36.8g 24.0g 119.8g 2.5g
	もやしあきゅうりの中華サラダ	チキンハム(乳卵なし)	さとう ごま油	もやし きゅうり	
	八宝菜	豚肉 うずら卵	こめ油 ごま油 さとう 片栗粉	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんじん チンゲン菜	
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	かれいのから揚げねぎソースかけ	かれい	片栗粉 さとう ごま油	ねぎ	
16 金	ささみの梅あえ	鶏肉	さとう こめ油	キャベツ きゅうり 梅肉	730kcal 30.1g 21.0g 112.2g 2.6g
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん	
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		

## 令和7年 5月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整える食品	
19月	小松菜の中華風混ぜごはん	豚肉	米 ごま油 さとう	しょうが 小松菜 にんじん	671kcal 24.4g 17.3g 107.3g 3.2g
	切干の梅サラダ	ツナフレーク	ノンエッグ マヨネーズ さとう	切干大根 キャベツ 梅肉	
	コロコロ大根スープ	チキンハム(卵卵なし)		大根 にんじん キャベツ パセリ	
	りんごゼリー		さとう	りんご果汁	
	牛乳	牛乳			
20火	ごはん		米		739kcal 31.5g 24.0g 104.5g 2.5g
	鶏肉の磯辺から揚げ	鶏肉 青のり	片栗粉 小麦粉 米粉 こめ油	にんにく しょうが	
	のり酢あえ	ツナフレーク のり	ごま さとう	小松菜 もやし	
	キャベツとわかめのみそ汁	カットわかめ 油揚げ みそ		キャベツ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
21水	米粉のポークカレー				846kcal 30.3g 24.7g 135.7g 3.0g
	麦ごはん		米 麦		
	カレールウ	豚肉 豆乳	じゃがいも マーガリン(乳なし) 米粉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんごビュレットビュレ	
	マカロニサラダ	チーズ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり	
	あまなつ			あまなつ	
22木	牛乳	牛乳			736kcal 30.8g 17.9g 121.8g 1.9g
	ごはん		米		
	親子煮	鶏肉 卵	じゃがいも しらたき さとう こめ油	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	ビーフンサラダ	ツナフレーク	ビーフン こめ油 さとう	もやし きゅうり	
	永野さんのミディトマト			ミディトマト	
23金	牛乳	牛乳			752kcal 32.3g 24.0g 113.7g 3.0g
	麦ごはん		米 麦		
	さばのごまだれ焼き	さば	さとう ごま 片栗粉		
	大根のきんぴら	ペーコン(卵卵なし)	こめ油 さとう ごま	大根 にんじん	
	春のけんちん汁	厚揚げ	さといも ごま油 こんにゃく	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ	
26月	味付けのり	のり			772kcal 25.5g 26.3g 118.5g 3.0g
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	豆腐ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豆腐	マーガリン(乳なし) さとう	トマト 玉ねぎ	
	ポテトサラダ	チキンハム(卵卵なし)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	
27火	マカロニスープ	ペーコン(卵卵なし)	マカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	803kcal 32.7g 20.9g 143.9g 2.3g
	牛乳	牛乳			
	ハヤシライス				
	ごはん		米		
	ハヤシルウ	牛肉 赤みそ	こめ油 マーガリン(乳なし) さとう 米粉	玉ねぎ にんじん しいたけ にんにく	
28水	ひじきサラダ	ひじき チキンハム(卵卵なし)	米油 さとう	キャベツ	640kcal 30.4g 16.4g 96.6g 2.1g
	ヨーグルト	生乳	さとう		
	(代替:いちごゼリー)		さとう	いちご果汁	
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
29木	ねぎ塩豚丼の具	豚肉	ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ もやし しょうが にんにく レモン果汁	713kcal 31.3g 19.1g 110.3g 2.4g
	高浜産ミニトマト			ミニトマト	
	中華風卵スープ	豆腐 卵	片栗粉	小松菜 えのき	
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
30金	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐	しらたき ふ こめ油 さとう	にんじん ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ	643kcal 31.8g 17.1g 93.1g 4.1g
	キャベツの漬け物あえ			キャベツ きゅうり 大根 しそ しょうが	
	手作りふりかけ	じゃこ 塩昆布 かつおぶし あおのり	ごま さとう		
	牛乳	牛乳			
	えんどうごはん		米	えんどう豆	
	いわしのかんろ煮	いわし	さとう 片栗粉	しょうが	
	キュウメちゃん	カットわかめ ツナフレーク	さとう ごま	きゅうり 梅肉	
	すまし汁	豆腐 かまぼこ(卵卵なし)	ふ	にんじん えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			