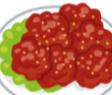


2025年

## 5月 学校給食献立予定表

都留市教育委員会

日		こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
1	木	むぎごはん			こめ むぎ	<b>「夏も近づく八十八夜♪」</b> 5月にとれるお茶の葉を「新茶(一番茶)」と言います。とくに八十八夜に摘まれたお茶はとても縁起がよいとされています。 今日はお茶葉を使ったパン粉焼きです! 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのおちゃパンこやき	とりにく	りょくちやば にんにく	パンこ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん きぬさや	あぶら ごま さとう	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ にほし	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ		
2	金	かぶとかまぼこうどん	かまぼこ とりにく あぶらあげ にほし	わらび みずな えのきだけ やまうど なめこ たけのこ にんじん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	うどん	<b>5月5日は子どもの日</b> <b>端午の節句「かしわもち」</b> 平たく丸めた「おもち」の中にあんこを入れ、「柏の葉」で包んだお菓子です! 江戸時代から食べられてきた縁起のよい、お菓子です! 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かつおのレモンじょうゆ	かつお	レモン(かじゅう)	かたくりこ あぶら さとう	
		たけのことぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	たけのこ こんにゃく しょうが あさつき	あぶら さとう	
		かしわもち	あすき かんてん		こめこ さとう あぶら	
7	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	<b>ヤンニョムチキン</b> 韓国で人気のファストフードです。 揚げた鶏肉に、ピリ辛のソースをかけて作ります! 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく トマト	あぶら かたくりこ さとう	
		キャベツのコールスロー		キャベツ きゅうり コーン にんじん レモン(かじゅう)	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	マカロニ	
		ミニレモンゼリー		レモン(かじゅう)	さとう ゼリー	
8	木	むぎごはん			こめ むぎ	<b>みんなだいすき カレーライス</b> オムレツをのせてオムカレーにするのもいいですね♪
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オムレツ	たまご		あぶら さとう	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり あかバブリカ きバブリカ	サウザンアイランドドレッシング	
9	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら こくとう	クリームスープスパゲティに入っているグリンピースは春が旬の食材です。 ほっこりして、甘みも感じられますよ♪ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ホキのさっくりやき	ホキ		コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	
		こまつなソテー	ハム	こまつな コーン にんじん エリンギ	あぶら	
		☆クリームスープスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	ペシャ梅ルウ(にゅう) スパゲティ ボタージュのもの(にゅう) あぶら	
12	月	むぎごはん			こめ むぎ	高野豆腐は凍り豆腐ともいいます。豆腐から作られます。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのしおやき	あじ			
		☆こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ とりにく	たまねぎ えだまめ にんじん	あぶら さとう	
		けんちんじる	にほし あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ	さといも ごまあぶら	
13	火	キムチチャーハン	ぶたにく	キムチ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	キムチチャーハンに入っている「キムチ」は朝鮮半島で生まれた漬物です。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	とりにく ぶたにく みそ だいすこ	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら さとう	
		じゃこいりちゅうかサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	レタス きゅうり もやし	ちゅうかドレッシング	
		もずくスープ	もずく とうふ	たまねぎ コーン エリンギ チンゲンサイ		
14	水	キャロットロール	スキムミルク	にんじん	こむぎこ さとう あぶら	<b>旬のくだもの ジューシー柑</b> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メンチカツ	ぶたにく とりにく だいすこ	たまねぎ	パンこ かたくりこ あぶら さとう	
		☆えびいりガーリックソテー	えび	キャベツ にんじん にんにく ブロッコリー	オリーブオイル	
		ミネストローネ	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく バセリ	じゃがいも オリーブオイル さとう	
		ジューシーかん(生)		ジューシーかん(生)		
15	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メバルのしおこうじやき	メバル			
		にくじやが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	
		なめことみつばのみそしる	とうふ みそ にほし	なめこ みつば だいこん ねぎ		
16	金	しょうゆラーメン	ぶたにく なると	にんじん もやし コーン メンマ ほうれんそう ねぎ	ちゃんぽんめん あぶら	<b>今日のこめこパンは「お米100%」</b> お米でできているので、もちもちしたパンです。都留市にあるエルフィンインターナショナルさんで作っています。 
		こめこパン			こめこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にら しょうが	こむぎこ さとう あぶら	
		あつあげのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ にんにく	ごまあぶら	

日		こんだて	赤(あか) 主に体をつくる	緑(みどり) 主に体の調子をととのえる	黄(き) 主にエネルギーになる	一口メモ
19	月	むぎごはん			こめ むぎ	 <p>おはしをじょうずにつかえるかな?</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのしおやき	さけ			
		☆やさいのおかかチーズあえ	チーズかつおぶし	こまつな キャベツ もやし		
		じゃがいものみそしる	みそ にほし	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも	
20	火	むぎごはん			こめ むぎ	 <p>この食べ物 英語でなんていいうの? <b>はるまき</b> ↓ <b>spring roll</b> (すぷりんぐろーる)</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	さとう あぶら かたくりこ	
		もやしのちゅうかスープ	ベーコン	もやし しめじ こまつな にんじん ねぎ	ごまあぶら	
21	水	まるパンスライス	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	<p>スープに入っている丸い だんごのようなものは、 じゃがいもでできた <b>「おじゃがもち」</b>です。 よくかんで 食べましょう。</p> 
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	あぶら さとう	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おじゃがもちスープ	ワインナー	たまねぎ だいこん にんじん バセリ	オリーブオイル いももち	
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p>春に旬をむかえるきびなご。 魚をまるごと食べることができます。 カルシウムをたっぷりとることができます。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きびなごのカリカリあげ	きびなご	しょうが	あぶら じゃがいも かたくりこ げんまいこ さとう	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		ほうれんそうのみそしる	にほし みそ	ほうれんそう しめじ にんじん	ふ	
23	金	きなこあげパン	きなこ		こむぎこ さとう あぶら	<p><b>今日は揚げパン♪</b></p> <p>給食センター・給食室でひとつひとつていねいに揚げて、甘いきな粉をまぶしてつくります。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	あぶら じゃがいも	
		ラタトゥイユ	ベーコン	トマト ズッキーニ きパブリカ あかパブリカ たまねぎ なす にんにく	オリーブオイル さとう	
		にくだんごスープ	とりだんご	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ バセリ	じゃがいも あぶら	
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p>ねぎしおポンずやきに使う「ポン酢」は、都留市にある「戸塚醸造店」さんで作っているおいしい塩ポン酢を使っています!</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのねぎしおポンずやき	とりにく	ねぎ しょうが		
		わふうサラダ		キャベツ きゅうり レタス	わふうドレッシング	
		たまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ にほし	たまねぎ にんじん こまつな		
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	<p>さいきょうやきは「西京みそ」という、甘めの白みそを使ってお魚を漬け込んで作ります。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
		やさいのにびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら	
		☆かきたまじる	たまご かつおぶし とうふ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	かたくりこ	
28	水	ライむぎパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら ライムギ	<p>キャベツは、種をまく時期によって「春キャベツ」「冬キャベツ」に分けられます。春キャベツは、葉っぱがやわらかいのが特徴です!</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのくろこしょうやき	とりにく			
		ポークピーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	あぶら	
		はるキャベツのスープ	ワインナー	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ バセリ		
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p><b>海藻の仲間 ひじき</b></p> <p>みなさんの体の成長に欠かせない食物繊維やカルシウムがたっぷり含まれています。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		トンテキ	ぶたにく	しょうが にんにく トマト	さとう かたくりこ	
		ひじきのごもくに	ひじき さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ みそ にほし	こまつな えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
30	金	サバサンド		<b>世界旅メニュー トルコ</b>		<p><b>世界旅メニュー 「トルコ」編</b></p> <p>トルコの首都イスタンブルでは、パリッと焼いたさばとたまねぎのサラダをパンにはさんで食べる「サバサンド」が名物です。</p>
		ソフトフランスパン	さば	バジル バセリ	こむぎこ さとう あぶら	
		さばのこうそうやき		たまねぎ きゅうり にんじん	オリーブオイル さとう	
		たまねぎのマリネサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ にんじん レモン(かじゅう) バジル	じゃがいも ベシャメルルウ(にゅう) オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう		ぶどう(かじゅう)	ゼリー さとう みずあめ	
		☆マンタルチヨルバスふう (マッシュルームいりポタージュ)				
		ぶどうゼリー				

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 料理ごとに使用材料を分類して表示していますが、微量の材料は記載していません。
- また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ 都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。
- ★ 都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。
- この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
- ★ 献立前のマークは除去食の提供があります。(申請者のみ)



5月の給食目標

食事のマナーを  
守って食べよう!

