











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） 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
1	木	むぎごはん			こめ むぎ	「夏も近づく八十八夜」 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。 今日はお茶っ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	りよくちゃば 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 にぼし	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ		
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 にぼし	わらび みすな えのきたけ 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	5月5日は子どもの日 端午の節句「かしわもち」 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	こどもの日給食		
		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	ヤンニョムチキン 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	
8	木	ミニレモンゼリー		レモン(かじゅう)	さとう ゼリー	みんなだいすき カレーライス オムレツをのせてオムカレーにするのもいいですね♪
		むぎごはん			こめ むぎ	
		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	
9	金	カラフルサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	サウザンアイランドドレッシング	クリームスープパグティ に入っているグリンピースは春が旬の食材です。ほっくりして、甘みも感じられますよ♪ 
		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	
		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레이크 ノンエッグマヨネーズ	
		こまつなのソテー	ハム	こまつな コーン にんじん エリンギ	あぶら	
12	月	☆クリームスープパグティ	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	ベシャメルルウ(にゅう) スパグティ ボタージュのもと(にゅう) あぶら	高野豆腐は凍り豆腐ともいい ます。豆腐から作られます。  → 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		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	
13	火	けんちんじる	にぼし 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	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。 
		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	
		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	
14	水	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		旬のくだもの ジュシー柑 
		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	
		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	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	
15	木	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 パセリ	じゃがいも オリーブオイル さとう	今日のこめこパンは 「お米100%」 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。 
		ジュシーかん（生）		ジュシーかん(生)		
		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			
16	金	にくじゃが	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	春告魚 
		なめことみつばのみそしる	とうふ みそ にぼし	なめこ みつば だいこん ねぎ		
		しょうゆラーメン	ぶたにく なんと	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	
		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			
16	金	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）	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	
19	月	むぎごはん			こめ むぎ	おはしをじょうずにつかえるかな？ 
		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 にぼし	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	<div>この食べ物 英語でなんていうの？</div> はるまき ↓ spring roll (すぷりんぐ ろーる)
		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	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 「おじゃがもち」です。 よーくかんで 食べましょう。 
		【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	ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん パセリ	オリーブオイル いももち	
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	春に旬をむかえるきびなご。 魚をまるごと食べることが できるので、カルシウムを たっぷりとることができます。 
		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	にぼし 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	今日は揚げパン♪ 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。
		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 スズキーニ 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 パセリ	じゃがいも あぶら	
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	ねぎしおボンずやきに 使う「ボン酢」は、 都留市にある「戸塚 醸造店」さんで作って いるおいしい塩ボン酢 を使います！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのねぎしおボンずやき	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 にぼし	たまねぎ にんじん こまつな		
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	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。 
		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	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！ 
		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			
		ポークビーンズ	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	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ		
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	海藻の仲間 ひじき 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。 
		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 にぼし	こまつな えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
30	金	サバサンド		<div>世界旅メニュー トルコ</div> 		世界旅メニュー 「トルコ」編 トルコの首都イスタンブール 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。
		ソフトフランスパン			こむぎこ さとう あぶら	
		さばのこうそうやき	さば		バジル パセリ	
		たまねぎのマリネサラダ			たまねぎ きゅうり にんじん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆マンタルチョルバスふう (マッシュルームいりポタージュ)	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 ベシャメルウ(にゅう) オリーブオイル
		ぶどうゼリー			ぶどう(かじゅう)	ゼリー さとう みずあめ

★ 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ありません。
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」が掲載されております。

★ 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。

★ 献立の前の☆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！

