令和7年
給食回数20回

5月 給食献立表

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物（おもに血・肉・骨になるもの） 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤の食べ物 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑の食べ物（おもに体の調子をととのえるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食べ物 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄の食べ物（おもに働く力になるもの） 5群 米・パン・めん・いも	黄の食べ物 6群 油脂・種実類	備考
1	木	ごはん　牛乳　豚肉のしょうがいため	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ　もやし　しょうが	ごはん　さとう	あぶら	八十八夜の献立
		白みそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	わかめ	にんじん　みずな	だいこん　えのきたけ	しろいんげんまめ		
		八十八夜のまっちゃケーキ	たまご	牛乳			こむぎこ　さとう	バター	
2	金	五目ちらしずし　牛乳	えび　たまご	牛乳	さやえんどう	かんぴょう　しいたけ	ごはん　さとう		端午の節句 献立
		切干大根のいために	あぶらあげ		にんじん　いんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
		けんちん汁　かしわもち	とりにく　とうふ		みずな　にんじん	ごぼう　ねぎ　こんにゃく	もち　あずき　さとう	ごまあぶら	
7	水	ごはん　牛乳　いわしのうめに	いわし	牛乳		うめ	ごはん　さとう		
		やさいのかおりづけ		のり		キャベツ　きゅうり		ごまあぶら	
		あげじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん	たけのこ　えだまめ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	あぶら	
8	木	フレンチトースト　牛乳	たまご　とうにゅう	牛乳			スライスパン　さとう	バター	
		アスパラサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ　きゅうり	さとう	マヨネーズ	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　たもぎたけ	マカロニ		
9	金	カレーライス　牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご	むぎごはん　ルウ じゃがいも	あぶら	
		こまツナサラダ	まぐろあぶらづけ		こまつな	コーン　キャベツ	さとう	あぶら	
		セミノールオレンジ				セミノール			
12	月	みそラーメン　牛乳	ぶたにく　なると　みそ うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ	にんにく　しょうが　たまねぎ　もやし ねぎ	ちゅうかめん	ごま	
		おからしゅうまい	だいず　おから　ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
		わかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	ごまあぶら	
13	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		
		あげまぐろのみそがらめ	まぐろ　だいず　みそ				さとう　かたくりこ	あぶら	
		おかかあえ　高野豆腐の卵とじ	かつおぶし　こうやどうふ とりにく　はんぺん　たまご		こまつな　いんげん にんじん	もやし　たまねぎ　たけのこ　しいたけ	さとう		
14	水	ビビンバ　牛乳	ぶたにく　みそ	牛乳	にんじん　こまつな	にんにく　しょうが　もやし きりぼしだいこん	むぎごはん　さとう	ごまあぶら	
		中華風コーンスープ	たまご		さやえんどう にんじん	コーン　たまねぎ　しいたけ	かたくりこ		
		杏仁豆腐		牛乳		もも　パイン　みかん　レモン	ゼリーのもと　さとう		
15	木	キムタクごはん　牛乳	ぶたにく	牛乳		キムチ　つぼづけ　ねぎ	ごはん	ごまあぶら	
		かき揚げ　れいとうみかん	だいず	しらす	かぼちゃ　みつば	コーン　みかん	こむぎこ	あぶら	
		うずらたまごのスープ	とりにく　うずらたまご		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ　きくらげ			
16	金	ごはん　牛乳　やきぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ　にんにく	ごはん　こむぎこ		
		バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり	さとう	ごま	
		マーボーどうふ	とうふ　だいず　ぶたにく みそ			たまねぎ　たけのこ　ねぎ　しょうが	さとう　かたくりこ	ごまあぶら	
19	月	かきまわし　牛乳　ヨーグルト	とりにく	牛乳　ヨーグルト	にんじん	こんにゃく　しいたけ	ごはん　さとう	あぶら	お魚 チャレンジデー ～あじ～
		青じそいりあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ	あぶら	
		新玉ねぎのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ		たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも　ふ しろいんげんまめ		食育の日
20	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		「ふしぎなまめごはん」はちょっと変わった色のまめを使ったまめごはんです。
		豚肉とやさいのうま塩いため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ　もやし　キャベツ	かたくりこ	あぶら	
		若竹汁　小松菜蒸しパン	とうふ　とりにく　かまぼこ たまご	わかめ　牛乳	にんじん　こまつな	えのきたけ　たけのこ	ホットケーキミックス チョコ　さとう		
21	水	ふしぎなまめごはん　牛乳		牛乳		**えんどうまめ**	ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	減農薬野菜給食 １年給食試食会 ９年なし
		飛鳥村の朝どりとうもろこし				**とうもろこし**			
		ちゃんこ汁	つくね　やきどうふ		にんじん	はくさい　いとこんにゃく　しいたけ **ねぎ**		ごま	とうもろこしは農家さんが早起きをして、朝収穫してくださいます！
22	木	ごはん　牛乳　たらのパン粉やき	たら	牛乳	パセリ		ごはん　パンこ	マヨネーズ	
		じゃがいもの青菜あえ			だいこんば	コーン	じゃがいも		
		ちくぜんに	とりにく　うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ　こんにゃく　ごぼう　しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	９年なし
23	金	山菜うどん　牛乳	とりにく　かまぼこ あぶらあげ	牛乳　わかめ	にんじん	さんさい　ねぎ　しいたけ　はくさい	うどん		
		しろごまつくね	とりにく			たまねぎ	さとう　パンこ	ごま	９年なし
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ　コーン　きゅうり		ドレッシング	
26	月	ごはん　牛乳　とりにくのさっぱりに	とりにく	牛乳			ごはん　さとう		
		みつばのあえもの	まぐろあぶらづけ　みそ		みつば	ごぼう　コーン		ごま マヨネーズ	
		たまふ汁	かまぼこ　とうふ		こまつな　にんじん	えのきたけ　しめじ　ねぎ	ふ		
27	火	ごはん　牛乳　きびなごのからあげ	きびなご	牛乳		しょうが	ごはん　かたくりこ	あぶら	
		たけのこのとさに	とりにく　ちくわ　かつおぶし		いんげん	たけのこ	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん　さやえんどう	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	あぶら	
28	水	フィッシュバーガー　牛乳	たら	牛乳		キャベツ	サンドバンズパン パンこ	あぶら	
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たもぎたけ　たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら	
29	木	ハヤシライス　牛乳	ぶたにく　みそ	牛乳	トマト　にんじん	にんにく　たまねぎ　たもぎたけ	むぎごはん こむぎこ	あぶら　バター	
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
		しゅわしゅわゼリーポンチ				いちごゼリー	サイダー ゼリーのもと		
30	金	鶏そぼろごはん　牛乳	とりひきにく　たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ　しょうが	むぎごはん　さとう	あぶら	
		野菜たっぷりみそ汁	みそ		にんじん	えのきたけ　ごぼう　だいこん はくさい　ねぎ	じゃがいも		
		あべかわだんご	きなこ				もち　さとう		

※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価） 前期課程：エネルギー627kcal、たんぱく質16.3%、脂質27.1%　　後期課程：エネルギー784kcal、たんぱく質15.6%、脂質24.8%