



2025 年

5月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/



こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い						栄 養 価 (小 学 校 3・4 年 生)	たん 白 質 g
		あ か	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる		
日	曜 日	主 食 ・ お か ず ・ 牛 乳	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 ・ 果 物 ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 ・ さ と う ・ 菓 子	種 実 類 ・ 油 類	エ ネ ル ギ ー kcal
1	木	スイートパン 牛乳 ハムステーキ グリーンサラダ ミネストローネ	ハム ウインナー	牛乳		キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも	コーンクリームドレッシング	638 25.8
2	金	ごはん 牛乳 あじフライ(パックソース) にんじんシリシリ さわにわん	あじフライ ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう たけのこ	米 さとう	油 ごま	631 24.7
7	水	キャロットパン 牛乳 コロッケ(ケチャップソース) ささみとやさいのサラダ はるさめスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	パン ぶた肉コロッケ	油 ごまドレッシング	692 23.6
8	木	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに ハムサラダ マカロニスープ くろまめきなこクリーム	いわしのトマトに ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ くろまめきなこクリーム	サウザンドレッシング	659 26.1
9	金	ひじきごはん 牛乳 ささみなんばん わかたけじる	ぶた肉 油あげ とり肉 とうふ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ りんご たけのこ たまねぎ えのきたけ	米 むぎ さとう てんぷらこ さとう	油 ノンエッグタルタルソース	617 31.4
12	月	ボークカレー 牛乳 コールスローサラダ	ぶた肉 しろいんげんまめ ハム	だっしふん乳 牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	カレールウ コールスロードレッシング	648 22.5
13	火	ごはん 牛乳 さわらのすだちふうみ ブロッコリーのおかかあえ きりぼしだいこんのもの	さわら かつおぶし とり肉 さつまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	すだちかじゅう キャベツ きりぼしだいこん たけのこ ほししいたけ	米 さとう でんぶん さとう さとう		602 29.4
14	水	きなこあげパン 牛乳 チキンピーンズ イタリアンサラダ	きな粉 とり肉 だいず うずらたまご	牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも さとう	油 イタリアンドレッシング	683 30.9
15	木	こがたことうパン 牛乳 やきビーフン 肉しゅうまい(2こ) きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 いか えび 肉しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パン こくとう ビーフン	ごま油 ごま油	606 28.7
16	金	ごはん 牛乳 わふうきのこハンバーグ ひじきサラダ たまねぎのみそしる	ハンバーグ ツナ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	米 さとう でんぶん さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ	644 23.2
19	月	ごはん 牛乳 やきさば(パックぼんず) ごまあえ ふしめんじる チーズ(幼・小:2 中:3)	さば とり肉 油あげ	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ たまねぎ	米 さとう ふしめん	ごま	610 28.3
20	火	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのちゅうかうみあえ	とうふ ぶた肉 えび	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん さとう	ごま油 ごま	608 26.1
21	水	コッペパン 牛乳 とりのからあげ ブロッコリーのかんきつあえ わかめスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ	パン でんぶん	油 かんきつドレッシング	643 33.7
22	木	キャラメルパン 牛乳 キャベツのポトフ れんこんとハムのサラダ	ウインナー ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース れんこん コーン きゅうり	パン キャラメル じゃがいも	ごまドレッシング	622 21.4
23	金	えびピラフ 牛乳 チンゲンサイのミルクスープ ゼリーあえ	えび とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 だっしふん乳	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン たまねぎ しめじ みかん バイン もも	米 むぎ ゼリー	ポターージュ ベシャメルソース	594 25.4
26	月	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ちくさあえ ぶたじる	さばのしょうがに 油あげ きんしたまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ	こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう		619 26.4
27	火	上板ブルゴどん 牛乳 パンパンジーサラダ オレンジ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり もやし オレンジ	米 さとう はるさめ	ごま油 パンパンジードレッシング	611 26.8
28	水	コッペパン 牛乳 ミートソース入りオムレツ キャベツのマリネ きのこのコンソメスープ レーズンクリーム	オムレツ ハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	パン レーズンクリーム	フレンチドレッシング	603 20.8
29	木	こがたコッペパン 牛乳 やきうどん あげぎょうざ(幼・小:2 中:3) 青うめゼリー	ぶた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん	油	656 24.6
30	金	ゆかりごはん 牛乳 新じゃがとあつあげのうまに かいそうサラダ	とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	ナムルドレッシング	593 22.0

新年度が始まって1か月がたちました。新しい学年、新しい学級での給食にも慣れたでしょうか。食事のマナーはいろいろありますが、正しい姿勢で食べることも大切なマナーです。自分の食事の姿勢をふり返し、正しい姿勢を意識して食べましょう。

こんな姿勢で食べていない？



きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる
スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける
かむときに力が入りやすく
なるよ。骨盤も立つね!

正しい姿勢で
食べよう

背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

今日の地産地消

☆徳島県産
牛乳・わかめ・ふしめん・すだち・
たけのこ・れんこん・とり肉
☆上板町産
米・ブロッコリー・しいたけ・にんじん

～給食センターからのメッセージ～
毎日、おいしく給食を食べてくれてありがと
う。空っぽの食缶が返ってくるとうれしい
気持ちになります。これからも安全でおい
しい給食を作ります。楽しみにしていてね。

※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※ アレルギーの原因となる物質
(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。 ※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは … 上板町学校給食センター
TEL (088) 694 - 2279 FAX (088) 694 - 2292