# 5月 献立予定表

令和7年度

山梨市学校給食運営協議会

小学校・中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 赤のなかま【主に体をつくるもとになる食品】 たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 赤のなかま 無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑のなかま【主に体の調子をととのえるもとになる食品】 ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜 | 緑のなかま 4群 その他の野菜 果物 | 黄色のなかま【主にエネルギーのもとになる食品】 炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖 | 黄色のなかま 脂質 6群 油脂 | 食べ物 ひとくち メモ | 熱量(Kcal) 基準 小650 | 熱量(Kcal) 基準 中830 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | むぎごはん | 八十八夜給食 | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | 八十八夜は、立春から数えて88 日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。 | 553 | 723 |
| | | しろみざかなのおちゃマヨやき | ○ | ホキ みそ | | パセリ | | | マヨネーズ | | | |
| | | キャベツとツナのあえもの | | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | さとう | ごまあぶら | | | |
| | | じゃがいものみそしる | | あぶらあげ みそ | | こまつな | たまねぎ | じゃがいも | | | | |
| 2 | 金 | わかたけうどん | こどもの日給食 | | ぎゅうにゅう | | | うどん | | 5月5日はこどもの日です。子どもたちの健康と成長を願ってお祝いする日です。柏餅は、あんの入った餅を、柏の木の葉で包んだものです。柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから子どもたちが元気に育ちますようにと願いを込めて柏餅を食べる習慣があります。今日の給食の柏餅の葉っぱは、とって食べましょう。 | 607 | 677 |
| | | ちくわのごまあげ | ○ | とりにく あぶらあげ | わかめ | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ | | | | | |
| | | やさいのおかかあえ | | ちくわ | | | | かたくりこ こめこてんぷらこ | ごま あぶら | | | |
| | | かしわもち | | | | ほうれんそう | はくさい もやし | さとう | | | | |
| | | | | | | | | かしわもち | | | | |
| 7 | 水 | ジャンバラヤ | ○ | とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | にんにく たまねぎ | こめ さとう | あぶら | ジャンバラヤは、アメリカ南部ルイジアナ州で生まれた料理です。スペイン料理のパエリアをもとに作られたと言われています。野菜などを炒めた具材に、お米やスパイスなどを加えて炊きあげた洋風の炊き込みごはんです。アメリカでは、タバスコやチリソースなどで味付けをするため、スパイシーで辛いのが特徴です。給食では、カレー粉やチリパウダーなどを使って食べやすいようにしています。 | 552 | 723 |
| | | チップスサラダ | | ツナ | | ブロッコリー | キャベツ コーン きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | | | | | | | | ポテトチップス | | | | |
| | | ようふうかきたまスープ | | ベーコン たまご | | こまつな | たまねぎ セロリ はくさい | かたくりこ | | | | |
| | | アセロラゼリー | | | | | | ゼリー(アセロラ) | | | | |
| 8 | 木 | むぎごはん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | さばには、DHAという、体によいと言われている油がたくさんふくまれています。DHAは、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かしたり、記憶力アップの手助けをしてくれたりします。魚が苦手な人は、一口だけでも食べるようにしましょう。 | 628 | 836 |
| | | さばのしょうがに | | さば | | | しょうが ねぎ | さとう | | | | |
| | | ごもくきんぴら | | だいず さつまあげ | | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | さとう | あぶら | | | |
| | | キャベツのみそしる | | あぶらあげ みそ | | | たまねぎ キャベツ ぶなしめじ | | | | | |
| 9 | 金 | きなこあげパン | ○ | きなこ | ぎゅうにゅう | | | パン さとう | あぶら | きなこあげパンは、今もむかしも人気のこんだてです。小学校1年生のみなさんの中には、初めてきなこあげパンを食べるお友達もいるのかな？お皿の上で、きな粉をこぼさないように上手に食べてください。 | 625 | 744 |
| | | だいこんとこんにゃくのちゅうかいため | | ぶたにく | | きぬさや | だいこん こんにゃく | さとう | ごまあぶら | | | |
| | | ワンタンスープ | | とりにく なると | | チンゲンサイ | たまねぎ | ワンタンのかわ | あぶら | | | |
| | | プレーンヨーグルト | | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 12 | 月 | にくどん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | 今日は、ぶた肉をたくさん使った肉丼です。豚肉には、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB1も多いので、疲れをとってくれる働きもあります。今日もしっかり食べて元気に過ごしましょう。 | 546 | 732 |
| | | | | ぶたにく なると | | いんげん | しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく | さとう | あぶら | | | |
| | | やさいのしおこんぶあえ | | | しおこんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり | | ごま ごまあぶら | | | |
| | | なめことほうれんそうのみそしる | | とうふ みそ | | ほうれんそう | なめこ ねぎ | | | | | |
| 13 | 火 | リングパン | ○ | | ぎゅうにゅう | | | パン | | 今日は旬のアスパラガスのソテーです。アスパラガスには、緑色、白色、紫色、桃色などのものがあります。私たちがよく食べているのは、緑色のグリーンアスパラガスです。光をたくさん当てて育てると緑色に、光を当てないように育てると白色になります。 | 589 | 784 |
| | | ツナチーズオムレツ | | ツナ たまご | チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム | | たまねぎ | じゃがいも さとう | | | | |
| | | アスパラガスのソテー | | ウインナー | | にんじん アスパラガス | コーン キャベツ | | あぶら | | | |
| | | ABCトマトスープ | | とりにく | | トマト | にんにく セロリ たまねぎ | さとう マカロニ | あぶら | | | |
| | | オレンジ | | | | | オレンジ | | | | | |
| 14 | 水 | むぎごはん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | はるさめは中国で生まれた食べ物で「緑豆」という豆が原料になります。緑豆以外にもじゃがいもやさつまいものでんぷんから作られるものがあります。今日の野菜のチャプチェには、コシが強くツルツルとした食感の緑豆はるさめを使っています。 | 671 | 883 |
| | | とりにくのネギソース | | とりにく | | | しょうが にんにく ねぎ | かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | | | |
| | | やさいのチャプチェ | | ぶたにく | | にんじん こまつな | たまねぎ | はるさめ | あぶら | | | |
| | | わかめスープ | | ベーコン | わかめ | チンゲンサイ あさつき | ぶなしめじ | | | | | |
| 15 | 木 | やこめごはん | 和食の日給食 | だいず あぶらあげ | くきわかめ ぎゅうにゅう | にんじん | | こめ さとう | あぶら | 「やこめ」は山梨県の郷土料理で、稲作にとって一年で最も大切なお田植えの時期に、豊作を祈って煎った大豆と塩を入れて炊いたご飯です。給食では、しょうゆ味で煮た具を炊いたご飯に混ぜて作ります。また、今日は「和食の日給食」です。煮干しからだしをていねいにとって作ったけんちん汁を味わっていただきましょう。 | 662 | 786 |
| | | ししゃものカレーあげ | ○ | | ししゃも | | | かたくりこ こめこてんぷらこ | あぶら | | | |
| | | いとかまとやさいのあえもの | | いとかまぼこ | | | キャベツ きゅうり もやし | | ごま ドレッシング | | | |
| | | けんちんじる | | とうふ | | にんじん | ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく | さといも | | | | |
| 16 | 金 | しょうゆラーメン | ○ | | ぎゅうにゅう | | | ちゅうかめん | | ラーメンは明治時代に中国から伝えられました。ラーメンはおいしいですが、塩が多く使われています。特にお店のラーメンは塩分が多いので汁は残すようにしましょう。 | 522 | 649 |
| | | | | ぶたにく なると | わかめ | | しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ | | | | | |
| | | しゅうまい | | しゅうまい | | | | しゅうまいのかわ | | | | |
| | | だいこんときゅうりのナムル | | | | にんじん いんげん | だいこん きゅうり | | ごまあぶら ごま | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | | | | | ゼリー(ぶどう) | | | | |
| 19 | 月 | むぎごはん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | 今日のみそ汁には、春キャベツや新たまねぎが使われています。春キャベツは、球が丸くて、葉がやわらかく甘みがあるのが特徴です。4月から5月頃に収穫される玉ねぎを、新たまねぎと呼んでいます。みずみずしくて辛みが少ないのが特徴です。今しか味わえない旬のおいしさを味わってください。 | 596 | 770 |
| | | わふうハンバーグ | | ぶたにく とりにく みそ | | しそ | たまねぎ しょうが ねぎ | さとう かたくりこ | | | | |
| | | れんこんサラダ | | | ひじき | にんじん こまつな | れんこん きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | | はるやさいのみそしる | | みそ | | | たまねぎ ぶなしめじ かぶ キャベツ | | | | | |
| 20 | 火 | ミルクパン | ○ | | ぎゅうにゅう | | | パン | | 甘夏の収穫は12月下旬から1月ですが、収穫後にみかんが持っている酸味を抜くために、しばらく一定の温度の部屋で寝かせます。そのため食べごろは2月から5月となります。外側の皮をむいてから、一房ずつにはがして食べましょう。 | 632 | 846 |
| | | ますのパンこやき | | ます | | パセリ | | パンこ | マヨネーズ | | | |
| | | キャベツとウインナーのソテー | | ウインナー | | ピーマン | エリンギ キャベツ | | あぶら | | | |
| | | コーンシチュー | | とりにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ コーン | | ホワイトルウ | | | |
| | | あまなつ | | | | | あまなつ | | | | | |
| 21 | 水 | むぎごはん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | ごぼうは、特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけうすくむいて調理をします。独特の歯ごたえと香りがあり日本の料理にはよく使われますが、外国ではあまり食べることはないそうです。 | 611 | 783 |
| | | のりふりかけ | | かつおぶし | のり | | | | | | | |
| | | とりにくのあまからいため | | とりにく | | にんじん | ごぼう コーン えだまめ | かたくりこ さとう | あぶら | | | |
| | | だいこんのゆかりあえ | | | | | だいこん キャベツ ゆかり | | | | | |
| | | あおなのみそしる | | とうふ みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | | | | | |
| 22 | 木 | しおやきそば | ○ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ もやし キャベツ | ちゅうかめん | あぶら | みなさんは、チンゲンサイという野菜を知っていますか？チンゲンサイは、鮮やかな緑色で、シャキッとした食感が特徴の野菜です。アクがなく煮くずれしないため、炒め物やスープ、煮込み料理など様々な料理に使われています。 | 582 | 707 |
| | | やさいのちゅうかあえ | | ハム | | にんじん チンゲンサイ | きゅうり だいこん | さとう | ごまあぶら | | | |
| | | すいぎょうざスープ | | すいぎょうざ | | にら | たまねぎ えのきたけ | ぎょうざのかわ | ごまあぶら | | | |
| | | ミニこくとうむしパン | | | | | | むしケーキ | | | | |
| 23 | 金 | キーマカレー | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | キーマカレーはインドの料理です。インドではカレーと一緒にナンを食べますが、ナンは贅沢品のようです。普段はチャパティといって、固いクレープの皮のような薄いものと一緒に食べることが多いそうです。 | 704 | 925 |
| | | | | ぶたにく とりにく | | にんじん ピーマン トマト | にんにく しょうが たまねぎ | さとう | あぶら | | | |
| | | レタスサラダ（いっしょくようドレッシング） | | | | | レタス きゅうり カリフラワー | | | | | |
| | | | | | | | | | ドレッシング | | | |
| | | しらたまフルーツポンチ | | | | | みかん パイナップル | ゼリー(サイダー) しらたまだんご | | | | |
| 26 | 月 | ホイコーローどん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | ホイコーローは中華料理のひとつです。本場中国では豚肉と葉にんにくを炒め、トウバンジャンなどで味付けした辛い料理のことをさします。日本では葉にんにくがなかったため、手に入りやすいキャベツが使われたり、テンメンジャンという甘みそを使って味付けをしたりするのも、中国とは違うところです。 | 562 | 746 |
| | | | | ぶたにく みそ | | にんじん ピーマン | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ | さとう かたくりこ | あぶら | | | |
| | | もやしのナムル | | | | | もやし きゅうり | さとう | ごまあぶら ごま | | | |
| | | たまごととうふのちゅうかスープ | | とうふ たまご | | あさつき | たまねぎ えのきたけ | かたくりこ | | | | |
| 27 | 火 | こどもパン | ○ | | ぎゅうにゅう | | | パン | | お酢は日本で古くから使われてきた調味料です。発酵調味料であり、さっぱりとした味は色々な料理で活躍します。今日のとり肉のぶどう酢ソースには、山梨市や甲州市、笛吹市で栽培されたぶどうを原料に作られた「ぶどう酢」を使っています。おいしく味わっていただきましょう。 | 556 | 697 |
| | | とりにくのぶどうすソース | | とりにく | | あかパプリカ | しょうが にんにく たまねぎ きパプリカ | かたくりこ さとう | あぶら | | | |
| | | はなやさいのソテー | | | | にんじん ブロッコリー | コーン カリフラワー | | あぶら | | | |
| | | せんぎりやさいのスープ | | いとかまぼこ | | にんじん | だいこん キャベツ | | | | | |
| | | れいとうパイン | | | | | パイナップル | | | | | |
| 28 | 水 | とりごぼうごはん | カミカミ給食 | とりにく ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | ごぼう | こめ さとう | あぶら | 今日はカミカミ給食です。よくかむと歯やあごが強くなるだけでなく、体の健康や脳の働きにまで良い効果があります。今日の給食は、かみごたえのある食材を多く使っているので、しっかりよくかんで食べましょう。 | 529 | 718 |
| | | きびなごのカリカリあげ | ○ | きびなご | | | | | あぶら | | | |
| | | こまつなのごまあえ | | | | こまつな にんじん | もやし | さとう | ごま | | | |
| | | さつまいものとうにゅうじる | | あぶらあげ みそ とうにゅう | | | ぶなしめじ はくさい ねぎ | さつまいも | | | | |
| 29 | 木 | スパゲティーナポリタン | ○ | ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん トマト ピーマン | にんにく たまねぎ | スパゲティー さとう | あぶら | ナポリタンは、日本発祥のスパゲティー料理です。昭和20年代に横浜のホテルで考案されたと言われています。ナポリタンの名前の由来は、イタリアのナポリがトマトの有名な町であり、トマトソースを使ったパスタが「ナポリ風」と呼ばれていたことにあります。日本生まれの洋食を味わっていただきましょう。 | 561 | 627 |
| | | イタリアンサラダ | | | | ブロッコリー | カリフラワー きゅうり コーン | | ドレッシング | | | |
| | | ミートボールスープ | | にくだんご | | | だいこん えのきたけ キャベツ | | | | | |
| | | レモンマフィン | | | | | | レモンマフィン | | | | |
| 30 | 金 | むぎごはん | ○ | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | ひじきは、海の中で育つ海藻の仲間です。黒い色をしているひじきですが、実は海の中ではおうど色をしています。乾燥させることで黒い色になります。一年中お店で売られているひじきですが、旬の季節は春で、3月から5月にかけてたくさん収獲されます。 | 525 | 697 |
| | | あじのごまみそやき | | あじ みそ | | | しょうが にんにく | さとう | ごま ごまあぶら | | | |
| | | だいずとひじきのにもの | | とりにく だいず ちくわ | ひじき | にんじん いんげん | こんにゃく | さとう | あぶら | | | |
| | | ワインきのこのすましじる | | | | ほうれんそう | ★ワインきのこ たまねぎ | おつゆふ | | | | |
| | | | | | | | | | | 平　均 | 591 | 753 |
| | | | | | | | | | | 基準値 | 650 | 830 |

＊献立は材料等の都合により変更する場合があります。　＊食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

＊給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

＊給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。