



淡路市の献立紹介



令和7年5月分

淡路市学校給食献立

5月1日(木)



献立名

- ・新茶のかき揚げ
- ・ほうれんそうの和え物
- ・はものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 629 Kcal、中学校 748 Kcal

たんぱく質：小学校 25.2g、中学校 29.4g

(小学3・4年生の分量としています)

5月2日(金)



献立名

- ・焼肉風
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 597Kcal、中学校 714Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月7日(水)



献立名

- ・千リコンカン
- ・海と畑のサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 503 Kcal、中学校 648 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 31.9g

(小学3・4年生の分量としています)

5月8日(木)



献立名

- ・さわらのごま揚げ
- ・小松菜のおひたし
- ・わかめと豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 702 Kcal、中学校 741 Kcal

たんぱく質：小学校 35.1g、中学校 29.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月9日(金)



献立名

- ・親子丼
- ・ほうれんそうのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 582Kcal、中学校 685 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.3g

(小学3・4年生の分量としています)

5月12日(月)



献立名

- ・ミンチカツ
- ・さつまいもサラダ (小袋ごまドレッシング)
- ・クリームスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 593 Kcal、中学校 707 Kcal

たんぱく質：小学校 20.8g、中学校 24.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月13日(火)



献立名

- ・たまご焼き
- ・おかひじきのおかか和え
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589Kcal、中学校 694 Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 27.0g

(小学3・4年生の分量としています)

5月14日(水)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・なめこ汁
- ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 612 Kcal、中学校 728Kcal

たんぱく質：小学校 26.7g、中学校 31.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月15日(木)



献立名

- ・チキンカレー
- ・ツナサラダ
- ・麦ごはん・牛乳

エネルギー：小学校 674 Kcal、中学校 791 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.4g

(小学3・4年生の分量としています)

5月16日(金)



献立名

- ・さほのみそ煮
- ・スナッフえんどう
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 631Kcal、中学校 722 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月19日(月)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・キャベツのカレー味
- ・チンゲンサイのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 459 Kcal、中学校 600Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています)

5月20日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・野菜のみそ汁
- ・河内晩柑（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628 Kcal、中学校 744Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月21日(水)



献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・添え野菜
- ・豆乳スープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 587Kcal、中学校 774Kcal

たんぱく質：小学校 33.2g、中学校 38.1g

(小学3・4年生の分量としています)

5月22日(木)



献立名

- ・いかの天ぷら
- ・ひじきの煮物
- ・沢煮椀
- ・筍ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 709Kcal、中学校 742Kcal

たんぱく質：小学校 30.5g、中学校 28.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月23日(金)



献立名

- ・照焼き肉団子
- ・チンゲンサイとコーンのス和え物
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 544Kcal、中学校 627 Kcal

たんぱく質：小学校 19.8g、中学校 21.9g

(小学3・4年生の分量としています)

5月26日(月)



献立名

- ・インディアン焼きそば
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 597 Kcal、中学校 763Kcal

たんぱく質：小学校 18.9g、中学校 23.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月27日(火)



献立名

- ・焼き魚(たい)
- ・たくあんのごま和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 697Kcal、中学校 739 Kcal

たんぱく質：小学校 40.8g、中学校 35.8g

(小学3・4年生の分量としています)

5月28日(水)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・すり身団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 577Kcal、中学校 690Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月29日(木)



献立名

- ・ビビンバ (肉、野菜、錦糸卵)
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 636 Kcal、中学校 760 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 29.4g

(小学3・4年生の分量としています)

5月30日(金)



献立名

- ・鶏肉のうまい揚げ
- ・ブロッコリーのぼん酢和え
- ・かぼちゃだんごのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 702 Kcal、中学校 835 Kcal

たんぱく質：25.2g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。