2025 年
（令和7年度）

5 月 学校給食献立表

今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・きくらげ・干ししいたけ を使用する予定です。

浜田市立旭学校給食センター

日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal)・食塩相当量	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・種実	小	中
01	木	○ 端午の節句　こんだて	ごはん	かつおのごまがらめ	のりサラダ じゃがいものみそしる かしわもち	かつお だいず ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう もみのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	664 / 1.0	825 / 1.4
02	金	○	ごはん	にくしのだに	ビーフンのいためもの なめこのみそしる	しのだに いとかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ	きくらげ キャベツ たまねぎ なめこ だいこん こんにゃく	こめ ビーフン さとう じゃがいも	あぶら	578 / 2.7	727 / 3.5
07	水	○	ごはん	さばカレーじょうゆやき	ごもくきんぴら ぶたじる	さば あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	639 / 1.7	808 / 2.2
08	木	○	ごはん	あじのこうみフライ	チーズサラダ ミネストローネ	あじのこうみフライ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ	こめ ABCマカロニ じゃがいも さとう	あぶら	613 / 2.2	766 / 2.7
09	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため	ごまじゃこびたし いももちのみそしる	ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	カラーピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ごぼう だいこん	こめ いももち さとう	あぶら ごま	606 / 2.6	778 / 3.4
12	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ	のりあえ ごろごろやさいのみそしる	こもちししゃも とりにく あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう もみのり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	603 / 2.2	772 / 3.0
13	火	すこやかうま塩	ごはん	はるまき	チョレギサラダ とうにゅうちゅうかスープ	はるまき ハム なると ぶたにく あつあげ　とうにゅう	ぎゅうにゅう もみのり	チンゲンサイ にんじん にら	もやし キャベツ きくらげ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	606 / 1.3	786 / 1.8
14	水	○	ごはん	ポークビーンズ	ごまサラダ キャベツスープ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな さやいんげん	たまねぎ とうもろこし キャベツ カリフラワー	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	590 / 3.0	759 / 2.8
15	木	○	たけのこごはん	ねぎいりあつやきたまご	きりぼしだいこんのあえもの かまぼこのすましじる	あぶらあげ とりにく いとかまぼこ あつやきたまご ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう ほししいたけ さんさい たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん えのきたけ	こめ むぎ	ごま ごまドレッシング	564 / 3.0	684 / 3.9
16	金	○	ごはん	とりのてりやき	なっとうあえ たまごのわふうスープ	とりにく なっとう かつおぶし たまご あつあげ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	こめ かたくりこ	あぶら	602 / 1.9	764 / 2.4
19	月	○	ごはん	さばのみそに	ごしきあえ とりとやさいのスープ	さば いとかまぼこ あぶらあげ とりにく　あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ きくらげ えのきたけ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	601 / 2.3	758 / 3.0
20	火	野菜たっぷり１００	ごはん	ちくぜんに	とさずあえ たまごとくきわかめのみそしる	とりにく ちくわ たまご かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	585 / 2.5	752 / 3.3
21	水	○	ごはん	ホキのピザやき	こまつなのサラダ とうにゅうシチュー	ホキ ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	あおピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	607 / 1.6	769 / 1.9
22	木	○	ハヤシライス	ささみカツ	フレンチサラダ	ぶたにく ポテトとおこめのササミカツ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな カラーピーマン	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	640 / 2.3	826 / 2.9
23	金	○	ごはん	やきにく	わかめサラダ あつあげスープ	ぶたにく みそ ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ りんご もやし えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま	602 / 2.1	773 / 2.7
26	月	○	むぎごはん	あかうおのたつたあげ	うのはなに かきたまじる	あかうお ぶたにく おから　たまご あぶらあげ　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	ほししいたけ ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	602 / 1.7	769 / 2.3
27	火	○	ごはん	シュウマイ	かいそうサラダ マーボーあつあげ	シューマイ いとかまぼこ あつあげ ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	604 / 2.2	787 / 2.9
28	水	てまえみそ汁リレー	むぎごはん	さわらのマヨコーンやき	パンサンスー さんさいのみそしる	さわら ハム きんしたまご あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし きくらげ さんさい キャベツ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ はるさめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごまあぶら	626 / 2.2	789 / 2.7
29	木	○	おコッペ	とうふハンバーグ	げんきサラダ とうにゅうスープ	とうふ　かつおぶし ぶたにく たまご とりにく チキンハム　とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク こんぶ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ とうもろこし ぶなしめじ	おこっぺ パンこ じゃがいも	あぶら バター	656 / 3.7	839 / 4.9
30	金	○	ごはん	ホイコーロー	きりぼしだいこんサラダ しょうがスープ	ぶたにく あつあげ みそ チキンハム　とりにく	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ きりぼしだいこん れんこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	604 / 1.7	774 / 2.3

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？　そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質　　カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

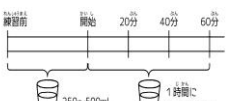
持久力をつけたい人は

炭水化物　　ビタミンB群・C　　鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。
具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に１回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。
汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。