

令和5年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



いちかわしりつおおのしょうがっこう
市川市立大野小学校

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			しゆしよくおかず(主菜)	おかず(副菜)							
2	火	○	ちゅうかおこわ	豚肉	米もち米 砂糖	人参しいたけ 竹の子 グリンピース	エネルギー 533 kcal				
			パンサンスー	鶏肉 卵	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	たんぱく質 20.3 g				
			ワントンスープ	豚肉	澱粉 わんたんの皮 ごま油	長ねぎ 生姜 もやし しゃちくテンゲン菜	脂質 13.2 g				
			かしわもち		かしわもち(既製品)		食塩相当量 2.0 g				
8	月	○	ごはん		米 麦		エネルギー 608 kcal				
			チリコンカン	いんげん豆 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	なたね油 砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	たんぱく質 25.0 g				
			マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 オリーブオイル 砂糖	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 18.4 g				
			カルピスゼリー	カルピス	砂糖	寒天	食塩相当量 1.5 g				
9	火	○	ごはん		米 麦		エネルギー 613 kcal				
			ぶたにくのかりんとあげ	豚肉	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 26.8 g				
			れんこんサラダ		なたね油 砂糖	れんこん キャベツ 人参 小松菜	脂質 22.8 g				
			ごじる	豆腐 大豆 さば節 豚肉 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.6 g				
10	水	○	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 587 kcal				
			インドに	豚肉 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース	たんぱく質 27.1 g				
			ぱりぱりサラダ	海藻ミックス	ごま 揚げ麵 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	脂質 25.3 g				
			チーズ	チーズ			食塩相当量 3.0 g				
11	木	○	ごはん		米 麦		エネルギー 623 kcal				
			ハヤシライス	豚肉 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ	たんぱく質 23.4 g				
			コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	脂質 20.4 g				
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.1 g				
12	金	○	ごはん		米 麦		エネルギー 622 kcal				
			いわしのかばやき	鰯	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 28.3 g				
			とんじる	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにやく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	脂質 18.7 g				
			こだますいか			ずいか	食塩相当量 1.9 g				
15	月	○	ごはん		米 麦		エネルギー 555 kcal				
			ネギしおぶたどん	豚肉	ごま油 ごま	長ねぎ にんにく もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ レモン	たんぱく質 27.1 g				
			のりゆかりあえ	鶏肉 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	脂質 17.8 g				
			じゃがいものみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さば節	じゃが芋		食塩相当量 2.2 g				
16	火	○	ごはん		米 麦		エネルギー 593 kcal				
			ホイコーローどんのぐ	豚肉 生揚げ 味噌	なたね油 ごま 砂糖 澱粉 ごま油	生姜 長ねぎ にんにく ビーマン 人参 竹の子 キャベツ しいたけ しめじ	たんぱく質 23.7 g				
			パンパンジー	鶏肉	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく	脂質 16.2 g				
			フルーツポンチ		砂糖	みかん もも ナタデココ	食塩相当量 1.6 g				
17	水	○	スパゲッティ		スパゲッティ オリーブオイル なたね油		エネルギー 713 kcal				
			スパゲッティ・ボンゴレ	ベーコン あさり チーズ	オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 小松菜 しめじ	たんぱく質 23.7 g				
			コーンサラダ		なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	脂質 33.5 g				
			マドレーヌ	卵	小麦粉 砂糖 バター	レモン	食塩相当量 1.5 g				
18	木	○	きりぼしだいこんごはん	かつお節 油揚げ 鶏肉	米 麦 砂糖	切干大根 人参	エネルギー 520 kcal				
			さけのてりやき	鮭	砂糖	にんにく	たんぱく質 26.9 g				
			くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	脂質 15.3 g				
			こまつなのみそしる	油揚げ さば節 味噌	じゃが芋	小松菜	食塩相当量 2.9 g				
みしょうかん			美生柑								

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			しゆしよくおかず(主菜)	おかず(副菜)								
19	金	○	ごはん				米 麦	エネルギー 661 kcal				スポーツフェスティバル応援献立
			カレーライス	鶏肉 チーズ			なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 26.0 g			
			チキンカツ	鶏肉			小麦粉 パン粉 なたね油		脂質 23.7 g			
			ひじきのマリネ	ひじき			砂糖 なたね油	えだまめ 人参 きゅうり	食塩相当量 1.7 g			
23	火	○	ごはん		米 麦		エネルギー 600 kcal					
			レバーのあまからいため	豚レバー			なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜 大根 キャベツ もやし 人参	たんぱく質 28.2 g			
			せんべいじる	豚肉 油揚げ 昆布 さば節			南部せんべい	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ	脂質 16.9 g			
			りんごゼリー						食塩相当量 1.9 g			
24	水	○	みそつけめん	味噌 かつお節 昆布			中華めん ごま油 砂糖	しなかく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参	エネルギー 527 kcal			
			てづくりチャーシュー	豚肉					たんぱく質 27.7 g			
			わかめともやしのちゅうかあえ	わかめ			ごま ごま油 砂糖	もやし 小松菜 人参	脂質 18.4 g			
			オレンジ					オレンジ	食塩相当量 2.5 g			
25	木	○	なめし	ちりめんじゃこ			米 麦 ごま油 ごま	エネルギー 712 kcal				
			さばのごまあげ	鯖			なたね油 澱粉 小麦粉 ごま		たんぱく質 31.7 g			
			なまあげのそぼろに	鶏肉 生揚げ さば節			さといも こんにやく 砂糖 澱粉	人参 竹の子 しめじ 大根 いんげん	脂質 29.1 g			
			そらまめ					空豆	食塩相当量 1.7 g			
26	金	○	ピースごはん	ちりめんじゃこ 昆布			米 麦	エネルギー 575 kcal				
			しろみぎかなのカレーあげ	メルルーサ			砂糖 なたね油 小麦粉		たんぱく質 26.5 g			
			ちくぜんに	鶏肉 かつお節			なたね油 さといも こんにやく 砂糖	人参 竹の子 れんこん いんげん ごぼう しいたけ	脂質 16.6 g			
			こなつ					小夏	食塩相当量 1.7 g			
29	月	○	ひじきごはん	さば節 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ			米 麦 なたね油 砂糖	エネルギー 586 kcal				
			バリバリししゃも	ししゃも			春巻きの皮 小麦粉 なたね油		たんぱく質 24.9 g			
			かぶのみそしる	油揚げ 味噌 さば節				かぶ	脂質 18.0 g			
			みたらしだんご				白玉 砂糖 澱粉		食塩相当量 2.2 g			
30	火	○	わかめごはん	わかめごはんの素			米 麦 ごま	エネルギー 546 kcal				
			さばみそに	さば 味噌			砂糖	生姜	たんぱく質 28.0 g			
			なまあげあえ	生揚げ さば節 かつお節			砂糖	キャベツ ほうれん草 人参	脂質 17.1 g			
			ふのすましじる	鶏肉 かつお節 昆布			焼きふ	長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.2 g			
31	水	○	ガーリックトースト				コッペパン バター オリーブオイル	エネルギー 519 kcal				
			ジャーマンポテト	ベーコン			じゃが芋 バター	玉ねぎ パセリ にんにく	たんぱく質 19.4 g			
			ミネストローネ	大豆 豚肉			じゃが芋 マカロニ	にんにく セロリー キャベツ 玉ねぎ いんげん トマト ベースト	脂質 22.5 g			
			こなつ					小夏	食塩相当量 1.5 g			

*システムの都合上、アレルギー対応児童のアレルゲンを含む食材の【★マーク】はなくなります。
 *食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
 *食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談下さい。
 *転出の場合は予め保健体育課へ連絡し、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
 *長期欠席(5回以上継続の欠食で、事前の申し出)の場合は給食停止届を学校へ提出し、保健体育課へ連絡して下さい。
 *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意してください。
 *給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

栄養価の月平均値
エネルギー 594 kcal
たんぱく質 25.8 g
脂質 20.2 g
食塩相当量 2.0 g