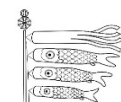


令和6年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立大野小学校

日	曜日	こんだて					たんご せつく 端午の節句 こんだて 献立
		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	
1	水	ちゅうかおこわ	豚	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 573 kcal	
		パンサンスー	鶏 鶏系卵	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	たんぱく質 21.1 g	
		ワントンスープ	豚	澱粉 わんたんの皮 ごま油	長ねぎ 生姜 もやし しなちく チンゲン菜	脂質 13.1 g	
		かしわもち		かしわもち		食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
2	木	ごはん		米 麦		エネルギー 618 kcal	
		チリコンカン	白いんげん豆 レッドキドニー 豚 鶏 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 26.4 g	
		マカロニのカレーサラダ	ツナ	マカロニ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 19.6 g	
		ジュリアンスープ	ベーコン	なたね油	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ パセリ	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
7	火	ごはん		米		エネルギー 581 kcal	
		ぶたにくのかりんとあげ	豚	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 27.7 g	
		のりゆかりあえ	鶏 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 19.7 g	
		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
8	水	ごはん		米		エネルギー 559 kcal	
		さけのみそマヨネーズやき	鮭 味噌	エッグケアマヨネーズ	えのき茸 パセリ	たんぱく質 29.3 g	
		くきわかめのサラダ	茗わかめ	ごま ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	脂質 19.1 g	
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにやく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
9	木	ごはん		米 麦		エネルギー 606 kcal	
		ホイコーローどんのぐ	豚 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 ピーマン 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	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく	脂質 17.3 g	
		フルーツポンチ		シロップ 砂糖	みかん 黄桃缶 ナタデココ	食塩相当量 1.5 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
10	金	ピザトースト	チーズ ベーコン	食パン オリーブオイル	ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	エネルギー 554 kcal	
		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	たんぱく質 22.2 g	
		いちかわトマトたまごのスープ	卵	澱粉 ごま油	ほうれん草 もやし トマト	脂質 24.4 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
13	月	にごみうどん	鶏 なたね油 揚げ さばぶし	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	エネルギー 536 kcal	
		てづくりにくまん	豆乳 豚	蒸しパンミックス なたね油 ごま油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 長ねぎ しいたけ 竹の子	たんぱく質 23.6 g	
		ツナときりほしだいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	脂質 19.7 g	
		アセロラゼリー		アセロラゼリー		食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
14	火	ごはん		米 麦		エネルギー 586 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 なら キャベツ もやし 人参	たんぱく質 28.3 g	
		せんべいじる	豚 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ	脂質 16.9 g	
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどうゼリー		食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
15	水	ごはん		米		エネルギー 535 kcal	
		さばみそに	さば 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 27.5 g	
		なまあげあえ	生揚げ さばぶし かつお節	砂糖	キャベツ ほうれん草 人参	脂質 16.5 g	
		ふのすましじる	鶏 かつお節 昆布	焼きふ	長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
16	木	ごはん		米 麦		エネルギー 565 kcal	
		ネギしおぶたどん	豚	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 27.0 g	
		ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	脂質 18.8 g	
		じゃがいものみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋		食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
17	金	ごはん		米 麦		エネルギー 739 kcal	スポーツ フェスティバル おうえんこんだて 応援献立
		カレーライス	鶏 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	小麦粉 パン粉 なたね油		脂質 28.4 g	
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり 枝豆	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
21	火	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 661 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 22.9 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 28.4 g	
		キャロットケーキ	卵	なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖	人参	食塩相当量 1.4 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
22	水	なめし	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま油 ごま	のぎわな	エネルギー 641 kcal	
		さばのごまみそやき	味噌 鯖	砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 31.8 g	
		なまあげのそぼろに	鶏 生揚げ さばぶし	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 24.0 g	
		そらまめ			空豆	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
23	木	ごはん		米 麦		エネルギー 677 kcal	
		マーボーどんのぐ	豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ たら	たんぱく質 23.7 g	
		もやしのナムル		ごま油 砂糖 ごま	もやし 人参 ほうれん草	脂質 19.4 g	
		だいがくいも		さつま芋 なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
24	金	ピースごはん	ちりめんじゃこ 昆布	米 麦	グリーンピース	エネルギー 600 kcal	
		しろみざかなのカレーあげ	メルルーサ	砂糖 なたね油 小麦粉		たんぱく質 25.1 g	
		いりどりに	鶏 竹輪 さば節	なたね油 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 竹の子 ごぼう しいたけ 絹さや	脂質 15.9 g	
		こだますいか			すいか	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
27	月	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 544 kcal	
		とりだんごスープ	鶏 豆腐	澱粉 マロニー	生姜 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 もやし	たんぱく質 22.9 g	
		マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ	脂質 22.1 g	
		こなつ			小夏	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
28	火	ごはん		米		エネルギー 560 kcal	
		とりにくのてりやき	鶏	砂糖	にんにく	たんぱく質 25.9 g	
		こまつなのツナあえ	まぐろ		小松菜 コーン 生姜	脂質 18.5 g	
		なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さば節	じゃが芋	なめこ	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
29	水	ごはん		米 麦		エネルギー 590 kcal	
		タコライス	豚 大豆 チーズ	なたね油	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ	たんぱく質 22.0 g	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 19.9 g	
		こうちやのゼリー	アガー 生クリーム	砂糖	黄桃缶	食塩相当量 1.4 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
30	木	ごはん		米		エネルギー 603 kcal	
		ちぐさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質 33.4 g	
		なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれん草 たくあん	脂質 19.7 g	
		とんじる	豚 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	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				
31	金	さけわかめごはん	わかめごはんの素 さけ	米 ごま		エネルギー 538 kcal	
		パリパリししやも	ししやも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油		たんぱく質 27.6 g	
		きゅうりとささみのちゅうかあえ	鶏	砂糖 ごま油	きゅうり コーン 玉ねぎ	脂質 18.3 g	
		たまねぎのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌		玉ねぎ	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				

★22日(水)は1年生が「そらまめ」のさやむき、24日(金)は2年生が「グリーンピース」のさやむきを行う予定です。

さやむきをした豆は、当日の給食に登場します。お楽しみに♪



*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

*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ください。

*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

5月の平均値	
エネルギー	593 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	1.9 g