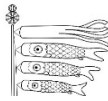


令和7年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立大野小学校

日	曜日	こんだて	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	
		しゅしょくおかず(主菜) おかず(副菜)デザート 牛乳				
1	木	ごはん		米 麦	エネルギー 631 kcal	
		チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	なたね油 砂糖	たんぱく質 28.4 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	脂質 21.6 g	
		ジュリアンスープ	ベーコン	なたね油	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
2	金	ちゅうかおこわ	豚	米 もち米 砂糖	エネルギー 560 kcal	たんごせつく端午の節句 こんだて献立
		はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	たんぱく質 21.5 g	
		ワンタンスープ	豚	澱粉 わんたんの皮 ごま油	脂質 13.5 g	
		かしわもち		粕もち	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
7	水	ごはん		米 麦	エネルギー 623 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	たんぱく質 23.9 g	
		パンバンジー	鶏	ごま 砂糖	脂質 17.3 g	
		フルーツポンチ		砂糖	食塩相当量 1.5 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
8	木	ごはん		米	エネルギー 560 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	たんぱく質 29.2 g	
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	里芋 こんにゃく	脂質 17.5 g	
		こなつ		小夏	食塩相当量 1.3 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
9	金	ごはん		米 麦	エネルギー 668 kcal	
		ネギしおぶたどん	豚	ごま油 ごま	たんぱく質 27.2 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	脂質 24.1 g	
		がまくんのクッキー	豆乳	小麦粉 黒砂糖 バター チョコレート	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
12	月	ごはん		米	エネルギー 560 kcal	
		とりにくのてりやき	鶏	砂糖	たんぱく質 28.2 g	
		のりゆかりあえ	鶏 のり	砂糖	脂質 17.6 g	
		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
13	火	ひやしうどん		うどん	エネルギー 544 kcal	
		ひやしきつねのぐ	わかめ かまぼこ 油揚げ かつお節 昆布	砂糖	たんぱく質 21.7 g	
		とうもろこしのかきあげ		なたね油 ごま 天ぷら粉	脂質 16.5 g	
		アセロラゼリー		アセロラゼリー	食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
14	水	ひじきごはん	さばぶし 鶏 大豆 ひじき 油揚げ	米 なたね油 砂糖	エネルギー 610 kcal	
		さわらのさいきょうやき	鯖 味噌	砂糖	たんぱく質 31.1 g	
		なまあげのそぼろに	鶏 生揚げ さばぶし	里芋 こんにゃく 砂糖 澱粉	脂質 21.7 g	
		こなつ		小夏	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
15	木	ツナそぼろごはん	ツナ	米 なたね油 砂糖	エネルギー 586 kcal	
		ハンバーグ	豚 大豆	パン粉 砂糖	たんぱく質 27.6 g	
		はっぼうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	脂質 20.7 g	
		フローズンゼリー		フローズンゼリー	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
16	金	ごはん		米 麦	エネルギー 718 kcal	スポフェス おうえんこんだて 応援献立
		チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	たんぱく質 24.5 g	
		チキンカツ	鶏	小麦粉 パン粉 なたね油	脂質 27.0 g	
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
20	火	ごはん		米	エネルギー 608 kcal	ねんせい 6年生 こころの劇場
		ちぐさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	たんぱく質 33.3 g	
		なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		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 こんにゃく	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			

日	曜日	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	
		しゅしょくおかず(主菜) おかず(副菜)デザート 牛乳				
21	水	ココアあげパン		ココアパン なたね油 砂糖	エネルギー 577 kcal	
		とりだんごスープ	鶏 豆腐	澱粉 マロニー	たんぱく質 23.6 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	脂質 23.3 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
22	木	えだまめごはん		米 ごま	エネルギー 643 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 27.6 g	
		にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	脂質 17.5 g	
		こだますいか			すいか	
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.2 g	
23	金	ごはん		米 麦	エネルギー 604 kcal	
		ガバオライス	鶏	なたね油 砂糖 ごま油	たんぱく質 29.1 g	
		わふうフォー	鶏 かつお節 昆布	ライスヌードル	脂質 16.2 g	
		あおのりポテトビーンズ	ひよこ豆 青のり	じゃが芋 澱粉 なたね油	食塩相当量 1.2 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
26	月	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 545 kcal	
		ししゃもパリパリあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	たんぱく質 23.5 g	
		こまつなのツナあえ	ツナ		脂質 17.4 g	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
27	火	ごはん		米	エネルギー 687 kcal	ねんせい 1年生 そらまめの さやむき
		11ぴきのねこのコロッケ	ひよこ豆 ツナ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 なたね油	たんぱく質 30.2 g	
		なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澱粉	脂質 21.7 g	
		そらまめ			食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
28	水	ごはん		米	エネルギー 568 kcal	わしょく ひ 和食の日
		さばみそに	さば 味噌	砂糖	たんぱく質 27.3 g	
		ごまあえ		ごま 砂糖	脂質 19.9 g	
		さわにわん	豚 昆布 かつお節		食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
29	木	スパゲッティ・ボンゴレ	ベーコン あさり チーズ	カットスパゲッティ オリーブオイル	エネルギー 610 kcal	
		コーンサラダ		なたね油 砂糖	たんぱく質 22.8 g	
		キャロットケーキ	卵	なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖	脂質 22.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.4 g	
30	金	ごはん		米 麦	エネルギー 607 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	たんぱく質 27.6 g	
		せんべいじる	豚 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	脂質 16.0 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			

＊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。)

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



27日(火)に1年生が「そらまめ」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♪

