

れいわ
ねんど
がつ
令和7年度 5月 きゅうしょくよていにんだてひょう



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	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト	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	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 21.6 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 バセリ	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	人参 しいたけ 竹の子 グリンピース	エネルギー 560 kcal	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	きゅうり 人参	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	長ねぎ 生姜 もやし しなくちングン菜	脂質 13.5 g	
	かしわもち		柏もち		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 澄粉 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 23.9 g	
	パンバンジー	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		砂糖	みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	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	えのき茸 バセリ	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	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	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	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 27.2 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	にんにく	たんぱく質 28.2 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 17.6 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 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	もやし きゅうり	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	玉ねぎ 人参 コーン えだまめ	脂質 16.5 g	
	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	人参 いんげん	エネルギー 610 kcal	
	さわらのさいきょうやき	鰯 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 澄粉	人参 竹の子 しめじ 大根 いんげん	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	ソナそぼろごはん	ツナ	米 なたね油 砂糖	生姜 ピーマン 人参 玉ねぎ	エネルギー 586 kcal	
	ハンバーグ	豚 大豆	パン粉 砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 27.6 g	
	はっぽうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	人参 小松菜 ごぼう	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	スポーツ応援献立
	チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 ジャが芋 バター 小麦粉 人参 セロリー	にんにく 生姜 玉ねぎ	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	人参 きゅうり 枝豆	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	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質 33.3 g	
	なつとうあえ	納豆 のり ちりめんじやこ		ほうれんそう 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 ジャが芋 こんにゃく	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				

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		コッペパン 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	生姜 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 もやし	たんぱく質 23.6 g
		マセドアンサラダ	チーズ	じやが芋 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 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	えだまめ	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
		にくじやが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じやが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 17.5 g
		こだますいか			すいか	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
23 金		ごはん		米 麦		エネルギー 604 kcal
		ガパオライス	鶏	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ バジル	たんぱく質 29.1 g
		わふうフォー	鶏 かつお節 昆布	ライヌードル	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ レモン	脂質 16.2 g
		あおのりポテトビーンズ	ひよこ豆 青のり	じやが芋 澄粉 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
		こまつなつのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 17.4 g
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	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
		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	玉ねぎ	たんぱく質 30.2 g
		なまあげとやさいのうまいに	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澄粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	脂質 21.7 g
		そらまめ			空豆	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
		さばみそに	さば 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 27.3 g
		ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	脂質 19.9 g
		さわにわん	豚 昆布 かつお節		人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	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 マッシュルーム 小松菜 しめじ		エネルギー 610 kcal
		コーンサラダ		なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	たんぱく質 22.8 g
		キヤロットケーキ	卵	なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖	人参	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 澄粉 砂糖 ごま	生姜 にら キャベツ もやし 人参	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	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ	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、