

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1	木	ごはん		米		エネルギー 625 kcal	
		揚げだし豆腐(1人2個)	豆腐 かつお節	小麦粉 醤油 油 砂糖	生姜 万能ねぎ 大根	たんばく質 21.5 g	【和風サラダ】 コリコリ食感の わかめが 美味しいです。
		和風サラダ	鶏 わかめ	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 もやし	脂質 18.1 g	
		豚汁	豚 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 ごんにやく	人参 大根 ごぼう ほうれん草	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	牛乳				
2	金	おこわ	豚	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 竹の子 しいたけ 枝豆	エネルギー 641 kcal	
		ホキのチリソースがけ	ホキ	醤油 油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ	たんばく質 29.1 g	【こどもの日 給食】 子どもたちの 健やかな成長 をお祝いする 日です。
		ずまし汁	鶏 わかめ 豆腐 昆布 かつお節		人参 えのき 長ねぎ ほうれん草	脂質 18.2 g	
		柏餅	あん	道明寺粉 砂糖		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳				
7	水	キャラメル揚げパン		コッペパン 油 キャラメル 砂糖		エネルギー 645 kcal	【キャラメル 揚げパン】 キャラメルの 香りと甘さが とてもマッチ しています。
		チキンのトマト煮込み	ベーコン 鶏 ひよこ豆	油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しめじ トマト	たんばく質 23.4 g	
		マカロニサラダ	ツナ ハム	マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり コーン	脂質 31.9 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g	
8	木	ごはん		米		エネルギー 656 kcal	
		焼き鳥井の具	鶏 のり	砂糖 油 醤油	生姜 長ねぎ	たんばく質 29.2 g	【焼き鳥井】 鶏肉と長ネギ をじっくりと 焼きます。 甘辛いタレが 白ごはんには よく合います。
		にら玉スープ	ベーコン 豆腐 卵	醤油	人参 玉ねぎ えのき にら	脂質 25.6 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳				
9	金	ごはん		米		エネルギー 604 kcal	【和食の日】 千葉県産の かつお節を 使った出汁 です。 【そらまめ】 1年生がサヤを むいてくれま す。感謝してい てくださいよう。
		サバのしょうが焼き	鯖		生姜	たんばく質 29.1 g	
		切干大根の煮物	さつま揚げ かつお節	油 ごんにやく 砂糖	切干大根 人参 さやいんげん	脂質 18.6 g	
		ゆでそらまめ(1人2粒)			空豆	食塩相当量 1.8 g	
		沢煮鮎 牛乳	鶏 豆腐 かつお節 昆布		人参 竹の子 しいたけ ほうれん草		
12	月	キムチごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ	エネルギー 602 kcal	【キムチ ごはん】 ほどよい辛さ で食欲を そそります。
		パンサンスー	鶏糸卵 焼き豚	春雨 味噌 ごま油 油	人参 きゅうり もやし	たんばく質 19.4 g	
		五目スープ	ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜 長ねぎ えのき	脂質 15.6 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.7 g	
13	火	ごはん		米		エネルギー 628 kcal	
		タコライスの具	豚 大豆 チーズ	油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト	たんばく質 22.0 g	【タコライス】 メキシコ料理 のタコスを ごはんの上に のせた料理 です。
		春雨スープ	ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	脂質 19.3 g	
		バナナ		砂糖	バナナ	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳				
14	水	ピザトースト	サラミ チーズ	食パン 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ	エネルギー 641 kcal	【ABCスープ】 ABCDEFGH・・・ Z.と思 わず発音したく なります。全部 あるかな？
		焼肉サラダ	豚	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり トマト	たんばく質 20.0 g	
		ABCスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 13.7 g	
		ジョア	ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g	
15	木	コーンピラフ	ハム	米 パター	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム	エネルギー 643 kcal	【ミネスト ローネ】 イタリアの 家庭料理で 野菜が たくさん入った スープです。
		鶏肉の照り焼き	鶏		生姜	たんばく質 23.5 g	
		竹輪のコロコロサラダ	竹輪	醤油 油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ パプリカ	脂質 25.4 g	
		ミネストローネ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく トマト	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
16	金	ごはん		米		エネルギー 607 kcal	【ごぼうサラダ】 ごぼうを たくさん 食べると お腹のそうじを してくれます。
		タラの葱ソースがけ	たら	醤油 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんばく質 24.0 g	
		ごぼうサラダ		砂糖 マヨネーズ 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 20.5 g	
		肉じゃが	豚 かつお節	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	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	栄養価	栄養士からのコメント
19	月	チャーハン	焼き豚 卵	米 油 砂糖			
		蒸しシュウマイ	豚	醤油 しゅうまいの皮			
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐				
		牛乳	牛乳				
20	火	ごはん		米		エネルギー 580 kcal	
		豚丼の具	豚	油 しらたき 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんばく質 24.4 g	
		大根の味噌汁	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 味噌		大根 えのき ほうれん草	脂質 19.3 g	
		メロン			メロン	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
21	水	ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 594 kcal	
		いか磯焼き	いか 青のり			たんばく質 23.6 g	
		キンピラサラダ	ハム	油 砂糖	ごぼう きゅうり もやし 人参	脂質 12.1 g	
		白玉汁	鶏 かつお節 昆布	白玉	人参 大根 しいたけ 白菜	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
22	木	ごはん		米		エネルギー 544 kcal	
		厚焼きたまご	卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草	たんばく質 23.7 g	
		大根サラダ	わかめ かつお節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 大根 コーン	脂質 17.8 g	
		塩ちゃんこ	鶏 味噌 豆腐	醤油	人参 白菜 ごぼう えのき にら	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	牛乳				
23	金	ジャージャーめん	大豆 豚 味噌 みそ	中華めん 油 砂糖 醤油	竹の子 しいたけ 人参 もやし きゅうり	エネルギー 603 kcal	
		酸辣湯	豆腐 卵	春雨 醤油 ごま油	人参 きくらげ ほうれん草	たんばく質 28.7 g	
		カフェオレゼリー	アガー 牛乳 生クリーム	砂糖		脂質 21.3 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.5 g	
24	土	ごはん		米		エネルギー 716 kcal	
		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 パター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なし	たんばく質 28.8 g	
		ヒレカツ	豚	小麦粉 パン粉 油		脂質 22.1 g	
		ツナコーンサラダ	ツナ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ 人参	食塩相当量 2.2 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
27	火	ごはん		米		エネルギー 678 kcal	
		里芋メンチ	豚	油 里芋 醤油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	たんばく質 24.4 g	
		ごぼうとハスの和風和え		砂糖 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし れんこん	脂質 21.2 g	
		せんべい汁	鶏 かつお節 昆布	南部せんべい	大根 人参 長ねぎ ほうれん草	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳				
28	水	ごはん		米		エネルギー 562 kcal	
		麻婆丼の具	豚 大豆 豆腐 みそ 味噌	ごま油 砂糖 醤油	人参 しいたけ 竹の子 長ねぎ にら	たんばく質 24.2 g	
		ワンタンスープ	豚	わんたんの皮 ごま油	長ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれん草	脂質 17.2 g	
		甘夏			甘夏	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
29	木	味噌煮込みうどん	油揚げ なんと 鶏 かつお節 昆布 味噌	うどん	人参 長ねぎ えのき ほうれん草	エネルギー 511 kcal	
		豆サラダ	大豆	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン	たんばく質 25.3 g	
		お好み焼き	卵 豚 かつお節 青のり	小麦粉 マヨネーズ	キャベツ 長ねぎ	脂質 19.8 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g	
30	金	ごはん		米		エネルギー 635 kcal	
		酢豚	豚	醤油 油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ パプリカ	たんばく質 20.2 g	
		中華スープ	ベーコン 豆腐	醤油	人参 玉ねぎ えのき コーン ほうれん草	脂質 19.5 g	
		りんごゼリー		砂糖	りんごジュース	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				

(5月の給食回数：20回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

「和食の日」



市川市では「出汁を感じられるメニューや郷土料理を通して、味覚を育てる」ことを目的に、月に1回「和食の日」を設けました。そこで、5月は9日(金)を「和食の日」にし、千葉県産のかつお節でとった出汁を使い、切干大根の煮物と沢煮鮎をつくります。大洲小学校の出汁は千葉県産のかつお節と北海道産の昆布で濃い出汁をとっています。和食の基本は出汁で、この出汁でその料理の味が決まるといっても過言ではありません。和食の日には、給食室から出汁の良い香りがします。出汁に慣れ親しんでもらうとともに、千葉県でもかつお節やさば節が生産されていることに理解を深めていただけたらと思います。 ※平成25年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

かつお節については
大洲小学校HPの「給食」→
「地場産物・生産者紹介」のページ
に動画に掲載していますので、ご覧
ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	613 kcal
たんばく質	24.5 g
脂質	19.9 g
食塩相当量	2.1 g