

5月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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	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)								しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜)						
1	木	ごはん		米			エネルギー 625 kcal	【和風サラダ】 コリコリ食感のわかめが美味しいです。	19	月	チャーハン	焼き豚 肉	米油 砂糖	人参 長ねぎ	エネルギー 557 kcal	【蒸しシュウマイ】 肉汁たっぷりのシュウマイです。		
		揚げだし豆腐(1人2個)	豆腐 かつお節	小麦粉 漬粉 油 砂糖	生姜 万能ねぎ 大根	なんばく質 21.5 g					蒸しシュウマイ	豚	澱粉 しゅうまいの皮	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	なんばく質 24.9 g			
		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					わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参	脂質 21.1 g				
		豚汁	豚 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ほうれん草	食塩相当量 1.8 g					牛乳	牛乳		食塩相当量 2.4 g				
2	金	牛乳	牛乳					【子どもの日 給食】 子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。	20	火	ごはん	米			エネルギー 580 kcal	【メロン】 今が旬です。味よし！風味もよし！		
		おこわ	豚	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 竹の子 しいたけ 根豆	エネルギー 641 kcal					豚丼の具	豚	油 しらたき 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ	なんばく質 24.4 g			
		ホキのチリソースかけ	ホキ	澱粉 油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ	なんばく質 29.1 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			
		すまし汁	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					メロン	メロン		食塩相当量 2.2 g				
7	水	柏餅	あん	道明寺粉 砂糖				【キャラメル揚げパン】 キャラメルの香りと白玉がとてもマッチしています。	21	水	牛乳	牛乳						【白玉】 白玉も今はよくんで食べてください。
		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				ゆかりごはん	米	ゆかり	エネルギー 594 kcal				
		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	なんばく質 23.4 g					いか 焼き	いか 青のり		なんばく質 23.6 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					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			
8	木	牛乳	牛乳					【焼き島丼】 鶏肉と長ねぎをじっくりと焼きます。甘辛いソースがごはんによく合います。	22	木	牛乳	牛乳						【塩ちゃんこ】 たくさんの野菜を食べて、お相撲さんのような軽い体になりました。
		ごはん		米			エネルギー 656 kcal				厚焼きたまご	卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草	なんばく質 23.7 g			
		焼き島丼の具	鶏 のり	砂糖 漬粉	生姜 長ねぎ	なんばく質 29.2 g					大根サラダ	わかめ かつお節	油 砂糖	キャベツ キュウリ 大根 コーン	脂質 17.8 g			
		にら玉スープ	ベーコン 豆腐 第	澱粉	人参 玉ねぎ えのき にら	脂質 25.6 g					塩ちゃんこ	鶏 味噌 豆腐	澱粉	人参 白菜 ごぼう えのき にら	食塩相当量 1.8 g			
9	金	ヨーグルト	ヨーグルト					【そらめ】 1年生がサヤをむいてくれました。感謝しているだきました。	23	金	牛乳	牛乳						【ジャージャーめん】 麺と肉味噌をからめて食べてください。
		牛乳	牛乳								ジャージャーめん	大豆 豚肉 味噌 みそ	中華めん 油 砂糖 漬粉	竹の子 しいたけ 人参 もやし キュウリ	エネルギー 603 kcal			
		ごはん		米			エネルギー 604 kcal				酸辣湯	豆腐 肉	春雨 漬粉 ごま油	人参 きくらげ ほうれん草	なんばく質 28.7 g			
		サバのしょうが焼き	鯖		生姜	なんばく質 29.1 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			
12	月	切干大根の煮物	さつま揚げ かつお節	油 こんにゃく 砂糖	切干大根 人参 さやいんげん	脂質 18.6 g		【そらめ】 1年生がサヤをむいてくれました。感謝しているだきました。	24	土	牛乳	牛乳						【有機野菜カレー】 運動会の疲れきった体にパワーを注入してください。
		ゆでそらめ(1人2粒)		空豆		食塩相当量 1.8 g					ジャージャーめん	大豆 豚肉 みそ	中華めん 油 砂糖 漬粉	竹の子 しいたけ 人参 もやし キュウリ	エネルギー 603 kcal			
		沢煮碗	鶏 豆腐 かつお節 昆布	人参 竹の子 しいたけ ほうれん草							酸辣湯	豆腐 肉	春雨 漬粉 ごま油	人参 きくらげ ほうれん草	なんばく質 28.7 g			
		「和食の日」	牛乳								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			
13	火	牛乳	牛乳					【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。	25	火	牛乳	牛乳						【ごはん】 甘夏の爽やかさとほろ苦さがつまった初夏の果物です。
		ごはん		米			エネルギー 628 kcal				有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 バター 油 ジャガイモ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なし	なんばく質 28.8 g			
		タコライスの具	豚 大豆 チーズ	油	玉ねぎ 人参 白菜 キムチ	なんばく質 22.0 g					ヒレカツ	豚	小麦粉 バンズ 油		脂質 22.1 g			
		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					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			
14	水	パナナ	パナナ	砂糖	パナナ	食塩相当量 2.1 g		【ピザースト】 ABCスープ	26	水	牛乳	牛乳					【甘夏】 甘酸っぱさとほろ苦さがつまった初夏の果物です。	
		牛乳	牛乳								ごはん	米			エネルギー 678 kcal			
		ごはん		米			エネルギー 641 kcal				麻婆丼の具	豚 大豆 豆腐 みそ 味噌	ごま油 砂糖 漬粉	人参 しいたけ 竹の子 にら なんばく質 24.2 g				
		焼肉サラダ	豚	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり トマト	なんばく質 20.0 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			
15	木	ABCスープ	ベーコン	じゅうりん	人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 13.7 g		【コーンピラフ】 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。	27	火	牛乳	牛乳						【豆サラダ】 大豆パワーで元気百倍！！
		ジョア	ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g					甘夏	牛乳			エネルギー 562 kcal			
		コーンピラフ	ハム	米 バター	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム	エネルギー 643 kcal					味噌煮込みうどん	油揚げ なると 豚 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			
		鶏肉の照り焼き	鶏		生姜	なんばく質 23.5 g					豆サラダ	大豆	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン	なんばく質 25.3 g			
16	金	竹輪のコロコロサラダ	竹輪	澱粉 油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ バブリカ	脂質 25.4 g		【ごはん】 ごはんをたくさん食べるとお腹のうしをしてくれます。	28	水	牛乳	牛乳						【中華スープ】 ゴロゴロした食材で食べ応えがあります。よかんでいただきましょう。
		ミネストローネ	ベーコン	じゅうりん	人参 玉ねぎ にんにくトマト	食塩相当量 2.2 g					お好み焼き	豚 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								牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g			
		ごはん		米			エネルギー 607 kcal				酢豚	豚	澱粉 油 ジャガイモ	人参 玉ねぎ えのき たんぱく質 20.2 g				
17	木	タラの葱ソースかけ	たら	澱粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	なんばく質 24.0 g		【ごはん】 ごはんをたくさん食べるとお腹のうしをしてくれます。	29	木	牛乳	牛乳						【りんごゼリー】 りんごジュース
		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												