

# 令和7年度 5月 給食予定献立表

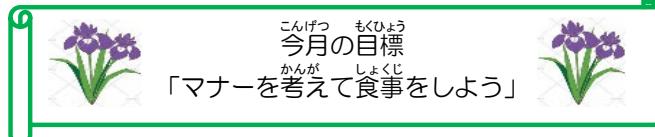
市川市立幸小学校



日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
1 木	ごはん					米		エネルギー 625 kcal	
	ポークストロガノフ	豚	生クリーム		にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 22.5 g	
	ひじきツナサラダ	ツナ	ひじき	人参	レモン キャベツ 吉ゅうり 枝豆 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 17.4 g	
	はちみつレモンゼリー				レモン	ゼリーの素 はちみつ		食塩相当量 2.0 g	
2 金	ごはん					米		エネルギー 647 kcal	
	あぶたま煮	豚	油揚げ 卵 高野豆腐	人参 小松菜 みつば	玉ねぎ	砂糖		たんぱく質 27.3 g	
	五目きんぴら		ベーコン さつま揚げ	人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	脂質 17.4 g	
	柏もち					かしわもち		食塩相当量 1.9 g	
5 月	こどものひ								
6 火	ぶり振 かえ替 きゅう休 じつ日								
7 水	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー 552 kcal	
	ワンタンスープ	豚		人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし しなちく	わんたんの皮 濃粉 砂糖	ごま油	たんぱく質 19.8 g	
	コーンサラダ			人参	キャベツ キゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 22.6 g	
	牛乳							食塩相当量 2.2 g	
8 木	ハムピラフ	ハム		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	なたね油 バター	エネルギー 613 kcal	
	鶏のマーマレード焼き	鶏			マーマレード			たんぱく質 26.6 g	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム	人参 バセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃが芋 米粉	なたね油 バター	脂質 24.4 g	
	アスパラガスサラダ				アスパラガス	キャベツ キゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	食塩相当量 2.8 g
9 金	ごはん					米		エネルギー 656 kcal	
	かつおのピリットジャン	鰯			生姜 にんにく 長ねぎ	澱粉 小麦粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 31.1 g	
	厚揚げのカレー煮込み	生揚げ 豚		人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	澱粉	なたね油	脂質 20.1 g	
	ミニトマト			ミニトマト				食塩相当量 2.0 g	
12 月	甘夏みかん	牛乳			甘夏みかん				
	牛乳								
	ごはん					米		エネルギー 580 kcal	
	ハヤシライス	豚	生クリーム	トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 23.4 g	
13 火	キャロットサラダ	ハム		人参 小松菜	キャベツ コーン	砂糖		脂質 16.6 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト				食塩相当量 1.9 g	
	牛乳								
	ごはん					米		エネルギー 567 kcal	
14 水	さばの煮付け	鰯			生姜	砂糖		たんぱく質 27.8 g	
	ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき		竹の子 れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 19.9 g	
	なめこ味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ	ほうれんそう	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	じゃが芋		食塩相当量 2.2 g	
	牛乳								
15 木	青菜のあんかけ焼きそば	豚		小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 竹の子 生姜 にんにく	中華めん		エネルギー 553 kcal	
	青菜のあんかけ					中華めん 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 25.6 g	
	パリパリシシャモ		ししゃも			春巻きの皮	なたね油	脂質 18.4 g	
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量 2.1 g	
16 金	ごはん					米		エネルギー 632 kcal	
	チーズ納豆	納豆	チーズ 青のり		長ねぎ			たんぱく質 30.2 g	
	新じゃがのそぼろ煮	豚		人参 いんげん	生姜 しいたけ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 17.9 g	
	ゆでそら豆				空豆			食塩相当量 1.8 g	
16 金	深川めし	あさり 鶏 油揚げ	のり		長ねぎ	米 砂糖	なたね油	エネルギー 530 kcal	
	かぼちゃ天			南瓜		小麦粉	なたね油	たんぱく質 20.2 g	
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			脂質 16.4 g	
	すまし汁	なると はんぺん 豆腐		人参 みつば	しめじ 大根 しいたけ 長ねぎ			食塩相当量 1.9 g	
	牛乳				かわちばんかん				

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

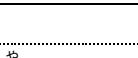
は、ぶたをしようしています。



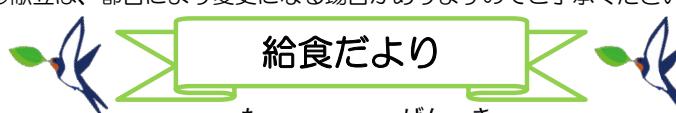
めあおば やま はつ  
「目に青葉、山ほどとぎす、初がつお」  
えどじだい はいじん やまぐち そどう ゆうめい はいく  
江戸時代の俳人、山口素堂の有名な俳句です。めや耳、下で感じる初夏の喜びが感じられます。  
さわやかな新緑の季節ならではの美しさやすばらしさを感じて豊かに過ごしましょう。  
15日には、1年生が旬のそら豆をむいて給食のお手伝いをしてくれます！

令和7年度  5月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日	曜日	こんなて しゅょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g	
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
			豚 大豆	人参 にら	玉ねぎ なし にんにく 生姜 白菜 もやし	じゃが芋	なたね油			
19	月	や にくどん 焼き肉丼 ごはん や にくどん く く 焼き肉丼の具 	豚 大豆	人参 にら	玉ねぎ なし にんにく 生姜 白菜 もやし	じゃが芋	なたね油	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g		
		ポテトサラダ なまあ みそしる わかめと生揚げの味噌汁 きゅうにゅう 牛乳	チーズ 生揚げ	人参 わかめ	きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎえのき茸	じゃが芋 マヨネーズ	マヨネーズ			
		毎月19日は 食育の日								
		牛乳								
20	火	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 	豚 生揚げ	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 生姜 しいたけ 竹の子	砂糖 濃粉	なたね油 ごま油	エネルギー 655 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g		
		ごま酢和え ぶどうゼリー きゅうにゅう 牛乳	わかめ アガー		もやし ぶどうジュース	砂糖	ごま油 ごま			
		牛乳								
21	水	セサミトースト チリ・コン・カン 	白いんげん豆 豚 ベーコン	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	バター ごま	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g		
		ジャコサラダ きゅうにゅう 牛乳		寒天 ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		牛乳								
22	木	ごはん にしんの塩こうじ焼き きりほし大根の炒め煮 じゃがいもとわかめの味噌汁 アンデスマロン きゅうにゅう 牛乳	鰹 油揚げ	人参	切干大根	砂糖	なたね油	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g		
			わかめ		玉ねぎ	じゃが芋				
		牛乳		メロン						
23	金	カツカレー ごはん カレー 	豚	チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター なたね油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	
		ヒシかつ 	豚				小麦粉 パン粉	なたね油		
		赤組白組がんばれポンチ きゅうにゅう 牛乳		杏仁豆腐		パイン缶 黄桃缶	いちごゼリー			
		牛乳								
26	月		うん うん 運 動	かい かい 会 振	かえ かえ 替 替	きゅう きゅう 休 休	じつ じつ 日 日			
27	火	こんぶ 昆布ごはん	油揚げ	昆布	人参	ごぼう 竹の子	米 米 ちりめん もち米 こんにゃく 砂糖		エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.0 g	
		たらのびりからみぞ焼き とりにく 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうにゅう 牛乳	鰹						脂質 17.6 g	
				鶏 うずら卵	人参 ピーマン	生姜 にんにく	澱粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳								
28	水	スパゲッティー ミートソース 	豚	チーズ	人参 バセリ トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリーマッシュルーム	スパゲッティー	オリーブオイル	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.0 g	
		コールスロー おから抹茶ケーキ きゅうにゅう 牛乳					なたね油			
				おから 豆乳 小豆			砂糖	なたね油		
		牛乳				小麦粉 米粉 砂糖	なたね油			
29	木	ごはん カレーふりかけ まーほーはるさめ 麻婆春雨 	豚 生揚げ	ちりめんじゃこ		玉ねぎ にんにく	米		エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g	
				人参 にら		にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	なたね油	ごま油		
		パンパンジー きゅうにゅう 牛乳		わかめ		きゅうり もやし	春雨 砂糖 濃粉	なたね油		
		牛乳				なたね油	ごま油 ごま			
30	金	ごはん かばや いわしの蒲焼き とうふだんご 豆腐団子スープ いそあ 磯和え きゅうにゅう 牛乳	鰹 豆腐		生姜 小松菜	生姜 長ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ しいたけ	米		エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	
				しらす のり	小松菜	キャベツ				
		牛乳								

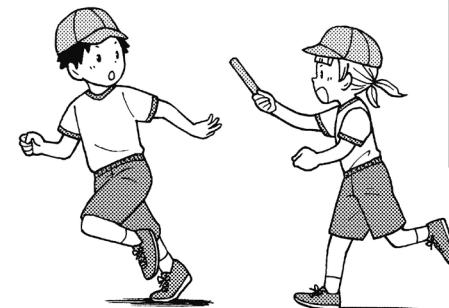
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



しっかり食べて元気なスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正

しく食べることが大切です。  
ほんばん れんしゅう せいか じゅうぶん はつき  
本番で練習の成果を十分に発揮するため  
に、しっかりと食べましょう。



は、ぶたをしようしています。

# すい ぶん ほ きゅう こまめに水分を補給しよう

ねつこうじょうく からど あつ な がつこう  
熱中症は、体が大量に暑さに慣れていらない5月頃から  
はつせい からど なか さんふ さくそく ねつこうじょうく  
発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症  
お すいひん ほ ほく たいせつ  
を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。  
のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給  
のボイントです。ふだんは水や茶などが適しています。  
すが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入り  
の饮料やスポーツドリンクがおすすめです。



栄養価の月平均値	
エネルギー	603 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	19.9 g
食塩相当量	2.1 g

りよく ちゃ おな げん りょう  
イズ 緑茶と同じ原料で  
ちや うりやねを茶は?

- べつけた茶は？

  - ①麦茶
  - ②紅茶
  - ③そば茶

「日本製造の車は、日本車だ」といふ事だ。