

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立南行徳小学校

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	
1 木	ごはん しろみのかなのからあげ からしあえ わかたけじる かしわもち 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油	にんにく 生姜 ほうれんそう もやし 人参 たけのこ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g		
2 金	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ おふのフスク 牛乳	米 小麦粉 バター なたね油 砂糖 マカロニ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 焼きふ ハター 砂糖	エリンギ しめじ 玉ねぎ バセリ キャベツ 人參 きゅうり	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g	歩き遠足	
7 水	ピザトースト ツナときほししたいこんのサラダ ABCスープ いちごのムース 牛乳	ペーパン チーズ 食パン オリーブオイル ツナ 烧きのり マカロニ	玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト 人参 小松菜 切干大根 人参 玉ねぎ キャベツ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	歩き遠足予備日	
8 木	わかめごはん さけフレイ にくしゃが セミノール 牛乳	米 大麦 ごま なたね油 なたね油 豚 さばふし なたね油 しらたき じやが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや セミノール	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g		
9 金	ごはん ヤンニョムチキン はるさめサラダ ちゆつかふうコーンスープ 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま 春雨 砂糖 なたね油 ごま油 澱粉 こま油	にんにく 生姜 きゅうり 人参 コーン 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きくらげ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g		
12 月	ごはん ひじきいりたまごやき せんべいじる ゆでそらまめ 牛乳	米 なたね油 なたね油 砂糖 鶏 油揚げ 見布 さばふし 南部せんべい	玉ねぎ にんにく 人参 ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 そらまめ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g		
13 火	マー婆ーラーメン ネギたれサラダ ココアむしパン 牛乳	豚 豆腐 味噌 海藻ミックス 牛乳	ちゃんぽんめん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 ごま ごま油 砂糖 蒸しパンミックス 砂糖	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.0 g		
14 水	ポンゴレガーリックライス とりのりやき ウインナホテスープ メロン 牛乳	ペーパン ちりめん あさり 鶏 ジャガイモ ウインナー ジャガイモ メロン 牛乳	米 なたね油 生姜 人参 玉ねぎ バセリ 人参 玉ねぎ キャベツ バセリ メロン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g		
15 木	キムチごはん とりにくのらうつかあけ トックスープ 牛乳	豚 米 なたね油 鶏 片栗粉 なたね油 砂糖 こま油 トック ごま油	生姜 白菜 キムチ 人参 長ねぎ 生姜 きくらげ 白菜 人参 小松菜 えのき茸	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g		
16 金	コーンライス さかなのサルサソース フレンチきゅうり コンソメジュリアン 牛乳	たら 大豆 昆布 かつお節 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 なたね油 オリーブオイル なたね油 砂糖 カットパケッティ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g		
19 月	ごはん ハンバーグ はくさいのしおこんぶマヨネーズあえ わかめスープ 牛乳	豚 大豆 パン粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ しめじ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g		
20 火	しょうゆラーメン コーンとささみのサラダ カルバンソのハイ 牛乳	豚 なると 鶏 ひよこ豆 チーズ 牛乳	ラーメン 砂糖 ごま油 なたね油 砂糖 バイカワ 砂糖 ハター 粉糖	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g		
21 水	むぎごはん ふにどん うめサラダ たいがくいも 牛乳	豚 さばふし ツナ のり 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 しらたき 砂糖 ごま油 はちみつ さつま なたね油 砂糖 ごま	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g		

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	
22 木	ごはん さばのみぞやき わかめサラダ さわにわん 牛乳	鶏 味噌 わかめ タン 豚 見布 かつお節 牛乳	米 なたね油 砂糖 こま油 砂糖 ごま油 豚 見布 かつお節 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g		
23 金	むぎごはん チキンカツカレー ひじきのマリネ れいとうみかん ジョア	鶏 チーズ ひじき 鶏	米 大麦 なたね油 小麦粉 パン粉 なたね油 ジャガイモ バター 砂糖 なたね油 豚 豚肉 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g		
27 火	むぎごはん ごもくどうふ きゅうりとささみのちゅうあえ ふじうり 牛乳	鶏	米 大麦 なたね油 なたね油 片栗粉 こま油 砂糖 ごま油 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g		運動会予備日
28 水	ごはん さけのみぞマヨネーズやき キヤベツのつめかつおあえ しんじやがいものそぼろに 牛乳	鶏 味噌 カツオ節 鶏 さばふし 牛乳	米 なたね油 エッグケアマヨネーズ 砂糖 こま油 新じゃが芋 砂糖 片栗粉 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g		
29 木	むぎごはん マーボーどうふ じやことだいこんサラダ チーズ 牛乳	豆腐 大豆 豚 味噌 ちりめん 烧きのり チーズ 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 こま油 なたね油 ごま こま油 砂糖 大根 きゅうり 人参 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g		
30 金	コッペパン チヨコクリーム たらのハーブフライ かぶのボトフ 牛乳	牛乳 たら チーズ 豚 牛乳	コッペパン チヨコクリーム 小麥粉 パン粉 なたね油 じやが芋 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g		

・食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
・給食当番はマスクの着用をしてください。
(ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておく、忘れたとき等に対応が出来ます。)
・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。
・23日(金)のジョアは牛乳の代わりの飲み物です。牛乳なしで申し込みをされている方は、ジョアは付きません。

栄養価の月平均値
エネルギー = 581 kcal
たんぱく質 23.4 g
脂質 20.4 g
食塩相当量 2.0 g

～こどもの日～
5月5日は「こどもの日」です。
こいのぼりや五月人形をかざり、力強く元気なこどもの成長
を願います。
また、悪いことがおこらないように、行事食としてちまき・
かしわもちなどを食べる文化があります。

