



令和6年度 5月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	水	ごぼうピラフ	○	豚肉	米、オリーブオイル	ごぼう、エリンギ、にんじん	612 kcal	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、玉ねぎ	20.6 g	
		ポークビーンズ		豚肉、いんげん豆、クリーム	じゃがいも、砂糖、オリーブオイル	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、いんげん	14.3 g	
		いちごゼリー		砂糖、ゼリーの素	いちご	2.1 g		
2	木	鮭ちらしずし	○	鮭、油あげ、たまご	米、砂糖	にんじん、しいたけ、きぬさや	526 kcal	
		くきわかめのサラダ		ちりめんじゃこ、ツナ、くきわかめ	ごま、砂糖、油	パプリカ、きゃべつ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	22.1 g	
		沢煮椀		豚肉、さば節	こんにゃく、澱粉	ごぼう、たけのこ、大根、しいたけ、にんじん、きぬさや	14.3 g	
		美生柑			美生柑	2.2 g		
7	火	ごはん	○		米		593 kcal	
		韓国風味つけのり		のり			23.5 g	
		ナムル		油、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜、にんにく	18.6 g		
		家常豆腐		豚肉、生あげ	油、砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、きゃべつ、ピーマン	1.8 g	
フルーツゼリー	ゼリー							
8	水	カレーうどん	○	豚肉、さば節	油、うどん	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜	585 kcal	
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	小松菜、もやし、にんじん	21.1 g	
		バナナとブルーノンのケーキ		牛乳、たまご	小麦粉、砂糖、バター	バナナ、ブルーノ	20.9 g	
						2.2 g		
9	木	ごはん	○		米		634 kcal	
		鯖のオレンジ煮		鯖	砂糖	オレンジジュース、しょうが、ねぎ	30.0 g	
		からしあえ		かにかま、おかか	砂糖	小松菜、もやし、にんじん、コーン	19.6 g	
		さつま汁		豚肉、豆腐、油あげ、みそ、さば節	油、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、大根	29.2 g	
10	金	桜えびとしらすのまぜごはん	○	しらす、桜えび	米		565 kcal	
		ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、青のり	小麦粉、油		23.5 g	
		ごまだれサラダ		とり肉、わかめ、みそ	ごま、砂糖、油	にんじん、きゃべつ、きゅうり、コーン	15.8 g	
		のっぺい汁		豚肉、油あげ、さば節	油、こんにゃく、里いも、澱粉	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜	2.1 g	
小夏	小夏							
13	月	チキンライス	○	とり肉	米、オリーブオイル	玉ねぎ、ピーマン	542 kcal	運動会 練習開始
		じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま、オリーブオイル、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、コーン	17.6 g	
		野菜スープ		ベーコン、豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー	13.8 g	
		フローズンゼリー		ゼリー		1.8 g		
14	火	ごはん	○		米		641 kcal	
		鯛のかば焼き		鯛	澱粉、油、砂糖	しょうが	32.1 g	
		おかかあえ		おかか	砂糖	小松菜、もやし、にんじん、コーン	19.4 g	
		八宝みそ汁		豆腐、油あげ、みそ、さば節	じゃがいも	にんじん、大根、小松菜、ごぼう、ねぎ	2.0 g	
美生柑			美生柑					
15	水	コッパン	○		パン		612 kcal	
		いちごジャム				ジャム	26.1 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、コーン、玉ねぎ	21.9 g	
		豚肉と大豆のクリーム煮		ベーコン、豚肉、大豆、牛乳、あさり、豆腐、チーズ	油、じゃがいも、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	2.0 g	
16	木	ごはん	○		米		563 kcal	
		のりの佃煮		のり	砂糖		21.1 g	
		親子煮		とり肉、たまご、かつお節	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、小松菜	16.7 g	
		塩だれきゃべつ			ごま油	きゃべつ、もやし、にんじん	2.1 g	
小夏	小夏							
17	金	ピビンバ(ごはん)	○		米		595 kcal	
		ピビンバ(ナムル)		豚肉、みそ、大豆	油、砂糖、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜	23.2 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	ごま油、澱粉	玉ねぎ、にんじん、白菜、コーン、ちんげんさい	27.2 g	
		フルーツゼリー		ゼリー		2.1 g		
20	月	ごはん	○		米		579 kcal	
		ぎせい豆腐		とり肉、豆腐、たまご	砂糖、油	にんじん、しいたけ、ねぎ、こねぎ	26.2 g	
		ツナのあえもの		ツナ、わかめ、みそ	ごま、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	17.7 g	
		すまし汁		なると、豆腐、さば節		にんじん、えのき、小松菜、ねぎ	1.9 g	
冷凍みかん			みかん					

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I補キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
21	火	ごはん	○		こめ 米		561 kcal	
		鯉の竜田揚げ		かつお 鯉	あぶら 油、澱粉	しょうが	29.2 g	
		切り干し大根のごまあえ		ハム	さとう 砂糖、ごま、ごま油	切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし	16.1 g	
		いなか汁		ぶたにく 豚肉、油あげ、豆腐、みそ、さば節	あぶら 油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、れんこん、ねぎ、小松菜	2.0 g	
22	水	スパゲティ	○		スパゲティ		622 kcal	
		ミートソース		ぶたにく 豚肉、とり肉、レンズ豆、チーズ	あぶら 油、バター	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	28.7 g	
		イタリアンサラダ			オリーブオイル、砂糖	きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	18.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.2 g	
23	木	ごはん	○		こめ 米		582 kcal	
		鮭のスタミナ焼き		さけ 鮭		しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご	26.4 g	
		ごぼうサラダ		ツナ	ごま、さとう ごま、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、きゅうり、コーン	15.8 g	
		じゃがいものみそ汁		あぶら 油あげ、わかめ、さば節、みそ	じゃがいも	たまご 玉ねぎ、にんじん、いんげん	2.1 g	
河内晩柑	かわちばんかん 河内晩柑							
24	金	ごはん	○		こめ 米		702 kcal	
		カレー		チーズ	あぶら 油、じゃがいも、はちみつ、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	25.8 g	
		ヒレカツ		ぶたにく 豚肉	こむぎこ 小麦粉、パン粉、油		22.8 g	
		ハムのココロサラダ		ハム	ごま、オリーブオイル、砂糖	きゅうり、コーン、玉ねぎ	2.0 g	
フルーツゼリー		ゼリー						
28	火	コッパン	○		パン		632 kcal	
		とりのバーベキューソース		とり 肉	さとう 砂糖、油	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご	28.6 g	
		さっぱりツナあえ		ツナ	ごま、さとう ごま、砂糖、油、ごま油	こまつな 小松菜、きゅうり、にんじん、きゅうり	18.3 g	
		野菜スープ		ぶたにく 豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、たまご 玉ねぎ、白菜、小松菜	2.3 g	
29	水	かにチャーハン	○	かにかま	こめ 米、ごま油	しょうが、ねぎ、たけのこ、コーン	574 kcal	
		アスパラのベーコン巻き		ベーコン		アスパラガス	22.3 g	
		木くらげのスープ		ぶたにく 豚肉、豆腐	じゃがいも、春雨、油	にんじん、しいたけ、しめじ、きくらげ、白菜、もやし、ねぎ	19.3 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.1 g	
30	木	ごはん	○		こめ 米		580 kcal	
		いかのかりん揚げ		いか	でんぷん 澱粉、油、砂糖、はちみつ	しょうが	26.4 g	
		春雨サラダ		たまご	はるさめ 春雨、ごま、砂糖、油	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、きゅうり	16.6 g	
		呉汁		とり肉、生揚げ、さば節、みそ、大豆	こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	1.9 g	
31	金	ごはん	○		こめ 米		629 kcal	
		カップ納豆		なっとう 納豆			26.9 g	
		ししゃもの磯焼き		ししゃも、青のり	あぶら 油		23.1 g	
		ごま酢あえ		わかめ	ごま、さとう ごま、砂糖、ごま油	コーン、きゅうり、小松菜、にんじん	1.3 g	
じゃがいものそばろ煮	ぶたにく 豚肉、生揚げ、さば節	じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまご 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ					

☆今月の平均給与量 【中学年】：I補キ-596kcal、たんぱく質25.1g、脂質18.5g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

きゅうしょく まえ て あら

給食の前には、きれいに手を洗いましょう!



こんげつ もくひょう

今月の目標

きゅうしょく

『給食のきまりをおぼえよう!』




おはなし給食

「大どろぼうのさくさくサラダ」という本からカルシウムがたくさんふくまれている「ちりめんじゃこ」を使った「じゃんじゃこサラダ」を作ります。

あらまー市なんだろ町には、元大どろぼうの食べもの屋さんが12人います。どのお店の料理もおいしくて、あまりさんのおくさんは「食べてはごろごろ、寝てはパクパク」しているうちにすっかり太ってしまいました。そこで、元大どろぼうのどたろは、「サラダをたくさん食べましょう」とお店にしょうたいします。この本には、毎日食べてもあきないサラダのレシピがたくさん書いてあります。みなさんも、サラダをのこさず食べて、元気にすごしましょう!

