



# 令和6年度 5月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

※きゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

## ♪こんげつめあて♪ あさごはんをたべよう

※物質の割合により、献立が変更になる場合があります。

日	曜	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか
				おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやくにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま)	
1	水	○	たけのごはん とりにくのからあげ のりあえ しらたまじる オレンジ	こめ、もちこめ、げんまい、さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん、あぶら、ごまあぶら しらたまもち	とりにく、あぶらあげ とりにく のり ぶたにく	にんじん、たけのこ、えだまめ しょうが、にんにく キャベツ、こまつな にんじん、だいこん、しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな オレンジ	660 kcal 29.8 g 23.5 g 2.8 g
2	木		🍷 おべんとうの日 🍷				
7	火	○	ごはん かつおといもあまからあげ こまつなごまマリネ わかたけじる オレンジ	こめ じゃがいも、こむぎこ、でんぷん、あぶら、こま あぶら、さとう、ごま	かつお ひじき とりにく、とうふ、わかめ	しょうが こまつな、にんじん、とうもろこし にんじん、しいたけ、えのきだけ、たけのこ、ねぎ オレンジ	631 kcal 27.5 g 21.3 g 1.8 g
8	水	○	きなこあげパン コーンクリームシチュー ひじきのカラフルあえ バナナ	パン、あぶら、さとう あぶら、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ さとう、ごまあぶら	きなこ ぶたにく、いんげんまめ、だいず、とうにゅう、きゅうにゅう ひじき	にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、グリーンピース こまつな、にんじん、とうもろこし、もやし バナナ	653 kcal 23.7 g 25.1 g 2.6 g
9	木	○	ごはん みそそば あげじゃがいもごもくに やさいののりあえ オレンジ	こめ さとう、ごま あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	ひじき ぶたにく、だいず、なまあげ わかめ、のり	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース こまつな、にんじん、キャベツ、もやし オレンジ	623 kcal 30.9 g 17.3 g 2.1 g
10	金	○	むぎごはん さむがわのりのりカレー やさいチップス ヨーグルト	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、こむぎこ あぶら、さつまいも	ぶたにく、だいず、のり	にんじん、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ れんこん、ごぼう ヨーグルト	690 kcal 25.1 g 16.4 g 1.8 g
13	月	○	ごはん ちくわのまっちゃんてんぷら ごもくまめ つまれじる オレンジ	こめ こむぎこ、あぶら あぶら、さとう	ちくわ だいず、こんぶ つまれ	まっちゃん にんじん、ごぼう、こんにゃく だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな オレンジ	655 kcal 26.7 g 20.1 g 2.2 g
14	火	○	はちみつパン あんかけやさそば だいずとさつまいもごまがらめ パイナップル	パン めん、さとう、でんぷん、ごまあぶら さつまいも、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、いか、えび、うすらのたまご だいず	にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、こまつな、しいたけ、きくらげ、しょうが パイナップル	659 kcal 28.8 g 19.3 g 1.8 g
15	水	○	ごはん やきのり ししゃものマヨごまやき ちくげんに じゃがいものカレーいため オレンジ	こめ ごま、マヨネーズ（たまごなし） あぶら、さといも、さとう じゃがいも、さとう、あぶら	のり ししゃも とりにく、ちくわ ベーコン	しいたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ オレンジ	623 kcal 28.0 g 19.5 g 2.4 g
16	木	○	ごはん しゅうまい マーボードーフ キャベツのスタミナムル ミニかんゼリー	こめ パンこ、でんぷん ごまあぶら、さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく とりにく、ごぼう、だいず、レンズまめ	たまねぎ しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん だいずもやし、キャベツ、こまつな、にんじん、にんにく みかんがじゅう	645 kcal 27.6 g 21.3 g 2.3 g
17	金	○	セルフカササンド（まるパン） （どんかつ） （ゆでやさい） ひよこまめとやさいのスープ バナナ	パン こむぎこ、パンこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、しめじ、とうもろこし、キャベツ、こまつな、ねぎ バナナ	610 kcal 28.9 g 19.6 g 2.4 g
21	火	○	テーブルロール キャベツのとうにゅうクリームスバグティ さやいんげんのごまあえ ゆでそらまめ オレンジ	パン スバグティ、あぶら、こむぎこ ごま、さとう	とりにく、きゅうにゅう、とうにゅう、チーズ 2ねんせい そらまめのさやむき します	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな さやいんげん、にんじん、もやし、とうもろこし そらまめ オレンジ	662 kcal 27.1 g 26.3 g 2.4 g
22	水	○	さんしょくそぼろごはん（ごはん） （そぼろ） ひじきとえだまめのナムル とうにゅうみそじる バナナ	ごはん さとう、あぶら ごまあぶら、ごま じゃがいも	とりにく、たまご、だいず ひじき なまあげ	しょうが、えだまめ にんじん、こまつな、もやし、えだまめ にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ねぎ バナナ	626 kcal 29.6 g 18.0 g 2.4 g
23	木	○	セルフサンド（まるパン） （ケイジャンチキン） マンハッタングラムチャウダー こまつなとうもろしのソテー オレンジ	パン あぶら オリーフあぶら、じゃがいも、マカロニ、こめ あぶら	とりにく ベーコン、あさり、チーズ、レンズまめ ウインナー	たまねぎ、にんにく、パプリカ、トマト セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ エリンギ、とうもろこし、こまつな オレンジ	610 kcal 31.9 g 21.3 g 2.4 g
24	金	○	わかめごはん こあじのからあげ こまつなちゅうがあえ ちゅうがらうコーンスープ メロン	こめ、ごま でんぷん、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、でんぷん	わかめ あじ	しょうが こまつな、もやし、にんじん、えのき、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、こまつな メロン	616 kcal 25.3 g 20.2 g 2.6 g
27	月	○	ごはん いわしのこまつフライ しそのかおりあえ じゃがいものみそじる オレンジ	こめ こむぎこ、パンこ、あぶら	いわし	キャベツ、きゅうり、しそ にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん オレンジ	632 kcal 27.5 g 21.1 g 1.8 g
28	火	○	ウインナーチーズサンド わかめのさっぱりあえ はくさいとくだんこのスープ バナナ	パン、あぶら ごま ごまあぶら、はるさめ	ウインナー、チーズ わかめ とりにく	たまねぎ もやし、キャベツ にんじん、しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな バナナ	638 kcal 28.4 g 27.5 g 2.9 g
29	水	○	ごはん とりのさっぱりに やさいのこまあえ すいとんじる メロン	こめ さとう、はちみつ ごま、さとう すいとん	とりにく とりにく	しょうが、にんにく にんじん、さやいんげん、もやし、しめじ、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、しめじ、こんにゃく メロン	620 kcal 28.6 g 20.0 g 2.3 g
30	木	○	ピピンバ（むぎごはん） （にくみそ） （ナムル） ワンタンスープ フルーツボンチ	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら ワンタン（こむぎこ） さとう	とりにく、ぶたにく、だいず ぶたにく	しょうが、にんにく きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、だいずもやし にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが、ねぎ かんづめ（みかん、りんご、パイナップル）ナタデココ、ぶどうゼリー	624 kcal 27.4 g 13.3 g 2.5 g
31	金	○	ごはん しろみさかなのさざれやき にんじんしりしり どんじる みしょうかん	こめ マヨネーズ（たまごなし）、パンこ さとう じゃがいも、あぶら	メルルーサ ツナ ぶたにく	パセリ にんじん、きりぼしだいこん、とうもろこし だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みしょうかん	632 kcal 29.4 g 20.8 g 2.7 g