

5月よていこんだてひょう



※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和8年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価				献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1	金	ごはん	こめ				608cal 21.0g 14.9g 2.1g	ひじきのカラフル和えは、にんじんやとうもろこし等のいろいろな色があってカラフルな和え物です。			
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・カレーこ・ソース・チャツネ					
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す					
		バナナ			バナナ						
7	木	ごはん	こめ				611kcal 28.6g 16.9g 2.8g	かつおの旬は春先と秋の年2回あります。春先の旬の時は初鰹と呼ばれさっぱりとした味です。			
		かつおのあげに	でんぷん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま	かつお	にんにく・しょうが	しょうゆ					
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ					
		かんこくのり	あぶら	のり							
		オレンジ			オレンジ						
8	金	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			614cal 26.9g 19.4g 3.4g	給食で食べるあえ物の野菜は衛生上、一度ゆでてから冷ましています。水っぽくならないよう工夫をしています。			
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいたい・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・しょうが・にんじん	しお・トマトケチャップ・ソース					
		ミートボール	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	しょうゆ・す					
		いりどりあえ	さとう・ごま・あぶら		もやし・ピーマン・えだまめ・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す					
11	月	なめし	こめ		ひろしなま・きょうな		600cal 29.4g 20.1g 2.6g	生揚げのみそ煮は、みそをベースにして少しピリ辛の味付けになっています。少し濃いめの味付けなので、白いご飯によく合います。			
		さばぶんかぼし		さば							
		なまあげのみそに	こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・みりん・とうぼんじやん					
		オレンジ			オレンジ						
12	火	ごはん	こめ				619kcal 28.1g 23.1g 2.5g	さつまいもと小魚の煮干しはさつと素揚げをします。同じように揚げたさつまいもとでんぷんをつけて揚げた大豆と一緒に塩こしょうで食べます。			
		ビビンバ(にくみそ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいたい	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・とうぼんじやん					
		ビビンバ(ナムル)	さとう・ごま・あぶら		もやし・えのきたけ・こまつな・にんじん	しょうゆ・しお・とうぼんじやん					
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお					
		だいたいとごさかな	でんぷん・あぶら	だいたい・にぼし		しお					
13	水	ガーリックトースト	こむぎこ・さとう・あぶら・マーガリン	だっしふんにゅう	にんにく・パセリ		623cal 21.3g 29.0g 2.7g	ガーリックトーストは、給食室でにんにくとマーガリン、パセリを混ぜて一枚一枚塗って焼きます。			
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら	とりにく・ぶたにく	はくさい・もやし・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお					
		リヨネーズポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	しお					
		きよみオレンジ			きよみオレンジ						
14	木	たけのこごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・だいたい・あぶらあげ	たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	600cal 26.9g 20.1g 2.6g	たけのこの旬は春です。旬のおいしいたけのこを使って、たけのこご飯を作ります。			
		こあじのなんばんあげ	でんぷん・さとう・あぶら	こあじ		しょうゆ・す					
		みそけんちんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ					
		バナナ			バナナ						
15	金	ごはん	こめ				609kcal 23.0g 19.9g 2.1g	こふき芋は、じゃがいもを給食室の大きな釜でゆでて、お湯を切って粉をふかします。時間との勝負です。			
		ハンバーグトマトソース	でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	トマトケチャップ・デミグラスソース					
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゅうり・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ					
		こふき芋	じゃがいも			しお					
		きよみオレンジ			きよみオレンジ						
18	月	ごはん	こめ				662cal 24.5g 25.1g 2.6g	さんまのかば焼きは、片栗粉をつけて揚げたいわしに、かば焼きのたれをかけます。白いご飯によく合います。			
		さんまのかば焼き	でんぷん・さとう・あぶら・ごま	さんま	しょうが	しょうゆ・みりん					
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな	みそ					
		だいこんのゆかりあえ			だいこん・きゅうり・うめぼし・しそ	しお					

日 曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価				献立について
		おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
19 火	ごはん	こめ				599cal 24.0g 19.5g 1.1g	そらまめのさやは学校 でむきます。さやが厚い ので、むき終わると豆は 最初の半分の量になっ てしまいます。			
	ホイコーロー	さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たけのこ・たまねぎ・きゃべつ・ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ピーマン	しょうゆ					
	あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく	きゃべつ・ねぎ・にら・しょうが・にんにく						
	そらまめ			そらまめ	しお					
20 水	ごはん	こめ				600cal 30.9g 20.2g 3.0g	鯖の味噌煮はスライス したしょうがを入れるこ とで、魚が苦手な人でも食 べることができます。			
	さばのみそに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みそ・みりん					
	こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ					
	おひたし			きゃべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆ・みりん					
21 木	キャラメルあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう			631cal 23.0g 26.6g 2.2g	今月の揚げパンは、 キャラメル揚げパンで す。給食室で揚げて味 付けするので、甘い香 りが学校中に漂います。			
	マカロニシチュー	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー	しお					
	ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ・す					
	きよみオレンジ			きよみオレンジ						
22 金	ひじきごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず・あぶらあげ・ひじき	しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	607cal 31.1g 21.7g 2.9g	いかフライは、給食室 で一つ一つパン粉をつ けて揚げます。パン粉の つき具合が手作りの味 をだしています。			
	いかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・しょうゆ					
	とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ					
	パインアップル			パインアップル						
25 月	わかめごはん	こめ	わかめ			630cal 28.8g 16.4g 2.0g	鯖のちはな焼きは、マ ヨネーズとみじん切りに したにんじんを混ぜ、鯖 につけて焼きます。			
	さけのちはなやき	マヨネーズ・ごま	さけ	にんじん	しお					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ・みりん					
	オレンジ			オレンジ						
26 火	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			613kcal 23.1g 21.0g 3.0g	竹輪の磯辺揚げは、 青のりを混ぜた衣をつ けて揚げます。青のり の香りが食欲をそそりま す。			
	みそにこみうどん	うどん	ぶたにく・なるとまき	もやし・たまねぎ・ねぎ・にんにく・にんじん・こまつな	しょうゆ・みそ・みりん					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり							
	たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ・す					
	ひとくちゼリー	さとう		ぶどう						
27 水	ごはん	こめ				629cal 28.8g 26.1g 2.7g	白いご飯の上に、キム チとたくあん等の野菜が 入った具をのせて食べ ます。キムチとたくあん の文字をとって「キムタ ク丼」と名前がつきま した。			
	キムタクどんのぐ	さとう・ごま・あぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・はくさい・たくあん・ねぎ・にんじん・にら	しょうゆ・みりん					
	ししゃものごまマヨやき	マヨネーズ・ごま	ししゃも							
	とうふとわかめのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・たまねぎ・こまつな	みそ					
28 木	ナン	こむぎこ・あぶら・さとう				598cal 23.9g 22.6g 2.7g	ナンは、インドやパキ スタンなどで食べられて いるパンです。			
	キーマカレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが・にんじん	しょうゆ・しお・ソース・カレーコ					
	ブロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		きゃべつ・とうもろこし・ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・す					
	おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお					
29 金	ごはん	こめ				632cal 25.0g 23.9g 2.3g	ツナそぼろは、ツナと みじん切りにしたニンジ ン、刻んだ大豆を甘辛く 味付けしたものです。白 いご飯によくあいます。			
	チキンチキンごぼう	でんぷん・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・しょうが	しょうゆ・みりん					
	なまあげのみそしる	じゃがいも	なまあげ	だいこん・きゃべつ・しめじ・にんじん・こまつな	みそ					
	ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん					

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

