



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5年度 千葉市立大森小学校

日 ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	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)	おもな調味料					
1	月	ごはん	こめ				677	22.9	26.7	1.9	ホイコーローは中華料理の一つで、キャベツなどたっぷりの野菜と豚肉を炒めた、みそ味の炒めものです。 
		ツナそぼろ	ごま さとう あぶら	ツナ だいす	にんじん	しょうゆ みりん					
		ホイコーロー	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	みそ しょうゆ トウバンジャン					
		はるまき	はるさめ こむぎこ さとう こめこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ししいたけ	しょうゆ しょう					
		オレンジ			オレンジ						
2	火	 お弁当の日 (ご家庭で準備をお願いします。)									
8	月	むぎごはん	こめ むぎ				622	19.1	20.7	2.1	大森小のカレーは、カレールウから手作りします。玉ねぎも時間をかけて炒めるので、おいしいカレーができます♪ 
		おおもりカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	カレーこ しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ					
		やさしいアーモンドあえ	アーモンド さとう あぶら		キャベツ コーン にんじん	しょうゆ す					
		りんご			りんご						
9	火	ごはん	こめ				628	24.3	20.1	1.7	生揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げたものです。厚揚げともいいます。生揚げをじゃがいもと煮てそぼろ煮を作ります。 
		さけふりかけ	ごま あぶら	さけ	こまつな						
		なまあげとじゃがいものそぼろ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぷん	なまあげ とり	たまねぎ にんじん さやえんどう	しょうゆ みりん					
		ひじきとれんこんのジャキジャキあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	にんじん キャベツ れんこん コーン	しょうゆ					
		パイナップル			パイナップル						
10	水	ごはん	こめ				614	27.5	19.7	1.9	筑前煮は、鶏肉やごぼう、だけのこ、しいたけなどが入った煮ものです。九州地方では、「がめ煮」とよばれています。 
		さばのみそだれかけ	ごま さとう	さば		みそ しょうゆ みりん					
		ちくぜんに	さといも こんにやく さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう けしのこ れんこん さやいんげん ししいたけ	しょうゆ みりん					
		のりごまナムル	あぶら	のり	こまつな にんにく	しょうゆ みりん					
		きよみオレンジ			きよみオレンジ						
11	木	ごまきなこあげパン	ごま こむぎこ さとう マーガリン あぶら	だっしふんにゅう きなこ		しょう	629	23.0	24.5	2.0	揚げパンは人気メニューの一つです。今日は、きなこに黒ごまを混ぜて、揚げたパンにまぶします。ごまには、カルシウムやビタミンEなどさまざまな栄養素が含まれています。 
		カレーポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ	カレーこ しょう					
		ひじきのマリネ	あぶら さとう	ひじき	コーン えだまめ	しょうゆ す					
		バナナ			バナナ						
12	金	キムタクどん	こめ むぎ				679	23.0	19.0	2.3	にんじんケーキは、蒸したにんじんをフードプロセッサーでペースト状にし、小麦粉などの材料に混ぜて作ります。 
		すいぎょうざ	こむぎこ はるさめ あぶら	ぶたにく とり	にんじん はくさい にら もやし キャベツ ねぎ	しょうゆ しょう					
		にんじんケーキ	こむぎこ さとう あぶら	しろいんげんまめ	にんじん						
15	月	ごはん	こめ				650	28.0	21.3	1.4	あじフライは、あじの切り身に水でといた小麦粉とパン粉をつけて、油で揚げます。給食室で作るので衣がサクサクしておいしいです。 
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		ちゅうのうソース					
		だいすつひじきのいために	ごんにやく さとう あぶら	だいす とり	にんじん れんこん ごぼう	しょうゆ みりん					
		ブロッコリーのごまあえ	ごま さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン れんこん	す しょうゆ					
16	火	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう			636	27.2	21.1	2.5	キムチを入れた具だくさんのうどんを作ります。キムチはピリ辛味で食欲増進の効果があります。 
		キムチうどん	うどん こんにやく さとう	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ はくさい しめじ	みそ しょうゆ					
		のりしおシャリシャリだいす	さつまいも あぶら でんぷん	だいす かたちわし あおのり		しょう					
		バナナ			バナナ						
17	水	ごはん	こめ				607	31.1	17.2	2.2	かつおには良質のたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンや鉄などの無機質も多く、栄養たっぷりな魚です。 
		だいすつぶたにくのしくれに	さとう	だいす ぶたにく	しょうが	しょうゆ みりん					
		かつおのたつたあげ	でんぷん あぶら	かつお	しょうが にんにく	しょうゆ					
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	なまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	みそ					
			メロン								

日 ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネ ルギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	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)	おもな調味料					
18	木	アーモンドトースト	こむぎこ さとう アーモンド マーガリン	だっしるんにゅう		しお	667	26.6	27.8	2.8	ポークビーンズは、豚肉と豆などをトマト味に煮込んだアメリカの家庭料理です。 
		ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ しお ちゅうのうソース					
		やさしいオニオンドレッシング あえ	あぶら		キャベツ フロッコリー にんじん コーン たまねぎ	しお みりん しょうゆ					
		オレンジ			オレンジ						
19	金	こもくたきこみごはん	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう きぬさや しいたけ		607	26.0	24.6	2.3	炊きこみごはんは、アルファ化米というお米を使って給食室の釜で炊きます。おいしくいただきますよ。
		あつあげのねぎソースがけ	さとう でんぶ あぶら	なまあげ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん みそ す					
		キャベツたっぷりごまとんじり	じゃがいも ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ	みそ					
		あまなつ			あまなつ						
22	月	むぎごはん	こめ むぎ				683	23.6	19.6	2.1	ごはんはエネルギーのもとになる食品です。おかずと一緒にしっかり食べて元気な体を作りましょう。 
		ピリからにくみそ	ごま さとう あぶら	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく	みそ トウバンジャン しょうゆ みりん					
		こうやどうふのみそしる		こうやどうふ あぶらあげ	だいこん こまつな ごぼう	みそ					
		だいがくいも	さつまいも ごま みずあめ あぶら			しょうゆ みりん					
23	火	ナン	こむぎこ あぶら さとう			しお	601	30.8	18.7	2.9	ナンはインドなどの国で食べられているパンです。ドライカレーと一緒においしくいただきますよ。 
		ドライカレー	こむぎこ あぶら	チーズ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく	カレーこ しょうゆ ウスターソース しお					
		ABCスープ	マカロニ じゃがいも	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン マッシュルーム	しょうゆ しお					
		おさつチップ	さつまいも あぶら								
		ヨーグルト		ヨーグルト							
24	水	ごはん	こめ				616	25.9	21.5	1.7	旬のアスパラガスを生で食べます。臭たくさんでいるどりもきれいです。アスパラガスについて知りましょう。 
		さけのパンこやし	マヨネーズ パンこ	さけ		しお					
		アスパラガスのソテー	あぶら	ウインナー	アスパラガス にんじん キャベツ たまねぎ コーン	しお					
		ごまじゃが	じゃがいも ごま パター			しょうゆ しお					
		オレンジ			オレンジ						
25	木	コッペパン	こむぎこ マーガリン さとう	だっしるんにゅう		しお	632	28.4	24.3	2.7	豆腐のみそグラタンは、豆腐にクリームソースとチーズをかけて、オーブンで焼きます。 
		いちごジャム	さとう		いちご						
		とうふのみそグラタン	こむぎこ あぶら でんぶ	とうふ ぶたにく チーズ とうにゅう	ねぎ	みそ しお しょうゆ					
		キャベツとベーコンのトマト スープ		ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	しお					
		バナナ			バナナ						
26	金	むぎごはん	こめ むぎ				646	29.6	18.7	2.4	かつおと大豆のみそがらめは、角切りのかつおと大豆を油で揚げて、みそ味のだれと合わせます。よくかんでいただきますよ。
		のりつくだに	さとう	のり かつおぶし		しょうゆ みりん					
		かつおのだいずのみそがらめ	ごま さとう でんぶ	かつお だいず		みそ しょうゆ					
		こんさいのごまじる	さといも ごま	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しめじ	みそ					
		メロン			メロン						
29	月	ごはん	こめ				657	28.8	21.1	2.4	高野豆腐は豆腐を脱水・凍結後、乾燥させたものです。高野豆腐を鶏肉や野菜と煮て、最後にたまごを入れます。
		こうやどうふのたまごとし	じゃがいも さとう あぶら	こうやどうふ たまご とりにく あさり なると	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	しょうゆ					
		ししゃものいそべあげ	こむぎこ あぶら	こもろししゃも あおり							
		つぼづけあえ	ごま さとう		だいこん はくさい きゅうり	しょうゆ す					
		オレンジ			オレンジ						
30	火	ガーリックトースト	こむぎこ さとう マーガリン	だっしるんにゅう	パセリ	ガーリックパウダー	605	21.9	26.3	2.0	ガーリックトーストは、マーガリンにんにくにパウダーとパセリを混ぜ合わせ、パンにぬってオーブンで焼きます。サクとした食感を楽しみましょう。
		まめとウインナーのパンネ	マカロニ あぶら さとう	ウインナー ベーコン チーズ だいず しょういんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく パセリ	トマトケチャップ しお どりがらスープ					
		ゆでやさしいのドレッシングあえ	さとう あぶら		キャベツ コーン にんじん	す しお					
		バナナ			バナナ						
31	水	ごはん	こめ				651	25.6	19.6	2.2	いわしには、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしがあります。ふつうのいわしは、まいわしをさします。今日の給食では、いわしに衣をつけて、カリカリに油で揚げます。残さずに食べましょう。
		いわしのカリカリフライごま ソースがけ	ごま こむぎこ こめ コーンフレーク パンこ あぶら	いわし		ちゅうのうソース					
		きりほしだいこんとあさりのい ために	さとう あぶら	あさり	きりほしだいこん にんじん	しょうゆ					
		やさしいとうにゅうじる		なまあげ とうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな	みそ					
		あまなつ			あまなつ						
大森小の基準						659	21.4~ 33.0g	14.6~ 22.0g	1.9g 以下		

