

# 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7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
			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)		
1 木	むぎごはん	こめ・むぎ					608kcal 21.0g 14.9g 2.1g
	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・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・どうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す		
	バナナ			バナナ			
2 金	ごはん	こめ					609kcal 27.9g 16.7g 2.7g
	かつおのあげに	でんぶん・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		
	なあまげのみそしる	じゃがいも	なまあげ	だいこん・きやべつ・しめじ・にんじん・こまつな	みそ		
	オレンジ			オレンジ			
7 水	たけのこごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん		599kcal 28.4g 22.8g 2.6g
	ししゃもからあげ	でんぶん・あぶら	ししゃも				
	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		
	バナナ			バナナ			
8 木	ガーリックトースト	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう	にんにく・パセリ			607kcal 24.3g 25.8g 2.6g
	ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・だいいず	にんじん・ピーマントマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・カレーコ・トマトケチャップ		
	もやしのあえもの	さとう・ごま・あぶら		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・す		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
9 金	ごはん	こめ					644kcal 25.1g 23.6g 2.2g
	ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいいず	にんじん	しょうゆ・みりん		
	チキンチキンごぼう	でんぶん・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・しょうが	しょうゆ・みりん		
	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		
	ひとくちゼリー	さとう		ぶどう			
12 月	ごはん	こめ					603kcal 22.9g 17.8g 1.1g
	ホイコーロー	さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく・さつまあげ	たけのこ・たまねぎ・きやべつ・ねぎ・しめじ・にんにく・にんじん・ピーマン	しょうゆ・みそ・とうばんじゃん・みりん		
	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・あぶら	ぶたにく	きやべつ・ねぎ・にら・しめじ・にんにく	しお・しょうゆ		
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
13 火	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな			600kcal 25.2g 18.4g 2.6g
	なまあげのカレーに	じゃがいも・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しめじ・にんじん・さやいんげん	しょうゆ・みりん・とうばんじゃん・みそ		
	あじいりさんがやき	でんぶん	あじ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ごぼう・たまねぎ	みそ・しょうゆ		
	りんご			りんご			
14 水	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				604kcal 24.5g 22.5g 2.9g
	ごもくうどん	うどん・あぶら	とりにく・なるとまき・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお		
	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		
	オレンジ			オレンジ			
15 木	ごはん	こめ					600kcal 28.0g 12.6g 2.0g
	あじのこうみやき	さとう・ごま	あじ	ねぎ・にんにく・しめじ	しょうゆ・しお		
	にくじやが	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		
	ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき		しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
16 金	ごはん	こめ					619kcal 26.3g 20.7g 2.4g
	ビビンバ(にくみそ)	さとう・ごま・あぶら	ぶたにく・だいいず	にんにく	しょうゆ・とうばんじゃん・しお		
	ビビンバ(ナムル)	さとう・ごま・あぶら		ねぎ・にんにく・もやし・えのきたけ	しょうゆ・とうばんじゃん・しお		
	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		
	さつまいもとこざかな	さつまいも・でんぶん・あぶら	だいいず・にぼし		しお		

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価
			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)		
19	月	ごはん	こめ				618kcal 24.1g 21.4g 1.8g
		こあじのなんばんあげ	でんぶん・さとう・あぶら	こあじ		しょうゆ・す	
		なまあげのみそに	こんにゃく・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・みりん・とうばんじやん	
		オレンジ			オレンジ		
20	火	ナン	こむぎこ・あぶら・さとう				591kcal 23.3g 22.6g 2.7g
		キーマカレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいす・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・グリンピース・にんにく・しょうが・にんじん	しょうゆ・しお・ソース	
		プロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		きやべつ・とうもろこし・プロッコリー・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	
21	水	たかなチャーハン	こめ・あぶら	やきぶた・だいす	えだまめ・ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たかなづけ	しょうゆ	633kcal 28.1g 21.8g 3.0g
		メンチカツ	パンこ・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	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・きやべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ	
		バナナ			バナナ		
22	木	ごはん	こめ				580kcal 31.0g 14.4g 1.6g
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ		みそ・みりん	
		いりどり	さといも・こんにゃく・さとう・あぶら	とりにく・さつまあげ	しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		
		かんこくふうのり	あぶら	のり			
23	金	ごはん	こめ				612kcal 28.4g 21.4g 1.9g
		とりにくのからあげ	でんぶん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	しょうゆ	
		とんじる	さといも・こんにゃく	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	
		そらまめ			そらまめ	しお	
26	月	ごはん	こめ				600kcal 24.1g 20.9g 2.2g
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん	しょうゆ・みそ・とうばんじやん・みりん	
		しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん・さとう	ぶたにく	たまねぎ・しょうが		
		ナムル	さとう・あぶら・ごま		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・しお・す	
27	火	わかめごはん	こめ	わかめ			600kcal 23.7g 15.7g 2.2g
		いかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・ソース	
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・グリンピース・にんじん	しょうゆ・みりん	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		
28	水	ごはん	こめ				600kcal 27.6g 18.1g 1.4g
		さばのカレー・やき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・カレーこ・みりん	
		だいこんとぶたにくのやわらかに	さといも・こんにゃく・さとう・あぶら	ぶたにく	だいこん・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん	
		バナナ			バナナ		
29	木	パンズパン	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう			611kcal 21.0g 22.0g 2.9g
		コロッケ	じゃがいも・パンこ・あぶら・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	ソース	
		ゆできやべつ	ごま		にんじん・きやべつ	しお	
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく・とりにく	にんじん・こまつな・はくさい・もやし・ねぎ	しょうゆ・しお	
		ラフランズゼリー	さとう		ラフランズ		
30	金	ごはん	こめ				618kcal 24.7g 19.3g 2.0g
		いわしのかばやき	でんぶん・さとう・あぶら・ごま	いわし	しょうが	しょうゆ・みりん	
		さつまじる	さつまいも・こんにゃく	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	
		パインアップル			パインアップル		

☆ 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。

☆ 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。