

# 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)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
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・とうもろこし・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		
		なまあげのみそしる	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	
		ししやもからあげ	でんぶん・あぶら	ししやも				
		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	
		ポークピーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	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・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・しょうが・にんにく・にんじん・ピーマン	しょうゆ・みそ・とうぼんじやん・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・しょうが・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・しょうが・にんじん・さやいんげん	しょうゆ・みりん・とうぼんじやん・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・しょうが	しょうゆ・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		
		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・だいず	にんにく	しょうゆ・とうぼんじやん・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・にんじん・こまつな	しょうゆ・とうぼんじやん・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)		エネルギー(kcal)
						たんぱく質(g)
						脂質(g)
						塩分(g)
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・みりん・とうぼんじやん	
	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・だいず・ぎゅうにゅう・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	
	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	
21 水	たかなチャーハン	こめ・あぶら	やきぶた・だいず	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・きゃべつ・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・こんにやく・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	
	そらまめ			そらまめ	しお	
26 月	ごはん	こめ				600kcal 24.1g 20.9g 2.2g
	マーボー豆腐	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	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・とうぼんじやん・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・こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース・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・こんにやく・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	バンズパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう			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	
	ゆできゃべつ	ごま		にんじん・きゃべつ	しお	
	にくだんごりりやさいスープ	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	
	ラフランスゼリー	さとう		ラフランス		
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	
	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。