



# 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			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)
10 木	シュガートースト	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう		652kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・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	24.8g
	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	26.3g
	はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン	2.5g
11 金	ごはん	こめ			610kcal
	さけフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	さけ		29.8g
	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・にんじん	19.9g
	かんこくのり	あぶら	のり		1.8g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
14 月	ごはん	こめ			625kcal
	マーボーどうふ	でんぷん・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・にら・にんじん	23.5g
	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ぶたにく	きゃべつ・ねぎ・にら・しょうが・にんにく	19.2g
	バナナ			バナナ	1.7g
15 火	ごはん	こめ			595kcal
	さばぶんかぼし		さば		30.0g
	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	18.8g
	ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	1.6g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
16 水	むぎごはん	こめ・むぎ			612kcal
	カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	20.5g
	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	15.7g
	おいおいゼリー	さとう		いちご	1.9g
17 木	チキンライス	こめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	626kcal
	メンチカツ	パンこ・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	27.1g
	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	22.3g
	オレンジ			オレンジ	2.9g
18 金	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう		610kcal
	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・だいず・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	25.7g
	シャキシャキあえ	あぶら・さとう・ごま		きゃべつ・もやし・ごぼう・ブロッコリー・にんじん	18.7g
	ミートボール	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	3.2g
	ひとくちゼリー	さとう		アセロラ	
21 月	わかめごはん	こめ	わかめ		607kcal
	とりにくのからあげ	でんぷん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	24.2g
	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	17.1g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	2.3g
22 火	ごはん	こめ			638kcal
	ハンバーグおろしソース	パンこ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	31.2g
	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	24.4g
	おひたし			きゃべつ・とうもろこし・にんじん	2.4g
	バナナ			バナナ	
23 水	ごはん	こめ			626kcal
	そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	グリーンピース・しょうが	23.7g
	そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご		20.3g
	ししゃものごまマヨやき	マヨネーズ・ごま	ししゃも		2.2g
	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	
	オレンジ			オレンジ	

24	木	きなこあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう・きなこ		635kcal 23.0g 27.0g 2.6g
		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	
		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	
		みしょうかん			みしょうかん	
25	金	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな	665kcal 28.3g 16.2g 2.1g
		さかなのいそかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	メルルーサ・あおのり		
		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	
		バナナ			バナナ	
28	月	とりごぼうごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・えだまめ・にんじん	609kcal 28.8g 20.5g 3.1g
		イカのたつたあげ	さとう・でんぷん・あぶら	いか	しょうが	
		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	
		ひとくちゼリー	さとう		ぶどう	
30	水	ごはん	こめ			632kcal 29.7g 21.3g 2.3g
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	
		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・いか	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・さやいんげん	
		りんご			りんご	

☆ 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。