



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) | |
| 10 | 木 | シュガートースト | こむぎこ・さとう・マーガリン | だつしゅんにゅう | | 652kcal 24.8g 26.3g 2.5g |
| | | ポークビーンズ | じやがいも・さとう・あぶら | ぶたにく・ベーコン・だいす | にんじん・ビーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム | |
| | | 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 | |
| | | はちみつレモンゼリー | さとう・はちみつ | | レモン | |
| 11 | 金 | ごはん | こめ | | | 610kcal 29.8g 19.9g 1.8g |
| | | さけフライ | こむぎこ・パンこ・あぶら | さけ | | |
| | | 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 | |
| | | かんこくのり | あぶら | のり | | |
| | | きよみオレンジ | | | きよみオレンジ | |
| 14 | 月 | ごはん | こめ | | | 625kcal 23.5g 19.2g 1.7g |
| | | 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・にら・にんじん | |
| | | 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 | |
| | | バナナ | | | バナナ | |
| 15 | 火 | ごはん | こめ | | | 595kcal 30.0g 18.8g 1.6g |
| | | さばぶんかぼし | | さば | | |
| | | 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 | |
| | | ツナそぼろ | さとう・ごま | ツナ・だいす | にんじん | |
| | | 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 20.5g 15.7g 1.9g |
| | | カレー | じやがいも・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 | |
| | | ブ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・ブロッコリー・にんじん | |
| | | おいわいゼリー | さとう | | いちご | |
| 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・グリンピース | 626kcal 27.1g 22.3g 2.9g |
| | | メンチカツ | パンこ・あぶら | ぶたにく・とりにく | たまねぎ | |
| | | 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 | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | |
| 18 | 金 | テーブルロール | こむぎこ・さとう・マーガリン | だつしゅんにゅう | | 610kcal 25.7g 18.7g 3.2g |
| | | 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・だいす・チーズ | たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリンピース・にんにく・しょうが・にんじん | |
| | | シャキシャキあえ | あぶら・さとう・ごま | | きやべつ・もやし・ごぼう・ブロッコリー・にんじん | |
| | | 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 | |
| | | 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 24.2g 17.1g 2.3g |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | きよみオレンジ | | | きよみオレンジ | |
| 22 | 火 | ごはん | こめ | | | 638kcal 31.2g 24.4g 2.4g |
| | | 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 | |
| | | みそけんちんじる | さといも・こんにゃく | ぶたにく・とうふ | だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん・こまつな | |
| | | おひたし | | | きやべつ・とうもろこし・にんじん | |
| | | バナナ | | | バナナ | |
| 23 | 水 | ごはん | こめ | | | 626kcal 23.7g 20.3g 2.2g |
| | | そぼろどん(にくそぼろ) | さとう・あぶら | ぶたにく・だいす | グリンピース・しょうが | |
| | | そぼろどん(いりたまご) | あぶら | たまご | | |
| | | ししゃものごまマヨやき | マヨネーズ・ごま | ししゃも | | |
| | | こんさいじる | こんにゃく・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 | だつしふんにゅう・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 | |
| | | 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・でんぶん・あぶら | いか | しょうが | |
| | | 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 | |
| | | ひとくちぜりー | 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。