



# 5月よていこんだてひょう



令和8年度

千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

ひ	ようひ	こんだてめい	おもなざいりょうめい				えいようか				ひとくちメモ
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	調味料 その他	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩	
			主にからだの熱や力になるもの	主にからだの血や肉や骨になるもの	主にからだの腸子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	金	たけのこごはん	こめ もちこめ あぶら さとう	あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ	しょうゆ 酒 塩 和風だし	681	31.7	22.0	2.7	4~5月が旬のたけのこを、ごはんと一緒に炊き込みました。たけのこは成長が早く、1日に1メートルのびることもあります。
		とりにくどたいすのあまからあげ	さつまいも でんぷん さとう こま あぶら	とりにく だいす	ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 みりん					
		にらたまじる	でんぷん	たまご とうふ	にんじん たまねぎ にら	しょうゆ 塩 酒 みりん 和風だし					
		きよみオレンジ			オレンジ						
7	木	ごはん	こめ				675	30.2	17.7	2.0	5月は“新じゃが”や“新たまねぎ”など“新”がつくおいしい食べ物が出回ります。今日の給食ではジャーマンポテトにしました。
		ドライカレー	あぶら こむぎこ パター	ぶたにく ひよこまめ チーズ	しょうが にんじん にんじん たまねぎ ピーマン どうもろこし	カレー粉、ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、洋風だし					
		しんじゃがのジャーマンポテト	じゃがいも パター オリブオイル	ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく パセリ						
		ヨーグルト		ヨーグルト							
8	金	ごはん	こめ				650	22.9	22.6	2.4	給食でよく出るししゃも。ししゃもはカルシウムを多く含む小魚です。ししゃもをまるごと2本食べると、牛乳1本分のカルシウムがとれます。
		ししゃものはるまき	こむぎこ あぶら マヨネーズ	ししゃも チーズ							
		もやしのごまちゅうかなムル	ごま ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん ねぎ にんにく	しょうゆ					
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご	えのきだけ チンゲンサイ たまねぎ どうもろこし	塩 こしょう 中華だし					
		オレンジ			オレンジ						
11	月	ごはん	こめ				650	24.8	24.7	2.5	「サバをよむ」という言葉を知っていますか？これは、サバは鮮度が落ちるのが早いので、サバを数えるときに昔の人が数をとまかしながら急いで数えたことから生まれた言葉です。このことから「サバをよむ」とは「都合よくこまかす」という意味で使われます。
		さばみそに	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	酒 みりん しょうゆ					
		カレーあえ	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	カレー粉 しょうゆ 酢					
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 中華だし					
		ひとくちゼリーりんご	さとう		りんご						
12	火	ごはん	こめ				597	29.0	17.1	1.9	豚肉にはビタミンB1(ビーワン)という疲れた体を助けてくれる栄養がたっぷり入っています。ごはんにのせて、たくさん食べましょう。
		スタミナとんとん	あぶら こま	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん ピーマン もやし	酒 コチジャン みりん しょうゆ					
		あおのりだいす	あぶら でんぷん	だいす あおのり		塩					
		ワンタンスープ	あぶら こむぎこ	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	こしょう 酒 塩 中華だし					
13	水	アーモンドトースト	パン アーモンド さとう マーガリン				626	22.6	30.0	2.5	あさりには貧血を予防する鉄分や、傷や病気の回復に効果的な亜鉛(あえん)が多く含まれています。あさりなどの貝類はうまみ成分が多いので、スープをおいしくしてください。
		ブロccoliとれんこんのごまあえ	ひじき さとう こまあぶら こま		ブロccoli キャベツ にんじん れんこん	酢 しょうゆ 酒 トウバンジャン					
		クラムチャウダー	あぶら こむぎこ パター	あさり とりにく きゅうりにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ どうもろこし	ワイン 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ					
		オレンジ			オレンジ						
14	木	ごはん	こめ				611	27.7	20.1	2.5	千葉県産の野菜と豚肉を使ったさんびらです。千葉県は、豚肉の生産量は全国4位、冬にんじん、さやいんげんの生産量は全国1位です。
		しろみざかなのごまマヨネーズやき	マヨネーズ こま	メルルーサ	パセリ	塩 こしょう みりん しょうゆ					
		ちばっこさんびら	しらたき ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん					
		だいこんとわかめのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ	酒 和風だし					
		バナナ			バナナ						
18	月	ちゅうかどん	こめ				594	25.9	18.6	1.7	今がおいしい採れたてのそらまめを、1年生に皮むきを手伝ってもらって給食室でゆでます。そらまめは、さやが空にむかってのびることから“そらまめ”と名づけられたそうです。
		ちゅうかどんのく	あぶら こまあぶら さとう でんぷん	なまあげ ぶたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく たけのこ さやえんどう	トウバンジャン 塩 こしょう 酒 中華だし しょうゆ オイスターソース					
		やきぎょうざ	こむぎこ こまあぶら でんぷん	ぶたにく	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒					
		ゆでそらまめ	1年生そらまめのさやむき 体験学習	そらまめ							

19	火	きなこあげパン	パン あぶら さとう	きなこ		塩	647	24.2	23.8	2.4	今日は人気のきなこあげパンです。給食室の大きな釜を使ってコッパパンを油で揚げて、きなこ砂糖をまぶして作っています。
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら さとう	ひじき	にんじん こまつな とうもろこし えだまめ	塩 こしょう 酢 しょうゆ					
		ポークビーンズ	じゃがいも バター さとう	ぶたにく しろういんげんまめ チーズ	セロリ にんじん たまねぎ トマト パセリ	トマトケチャップ トマトビュレ こしょう 塩 ワイン 洋風だし 中華ソース					
		バナナ			バナナ						
20	水	ごはん	こめ				628	29.9	22.1	2.5	「しりしり」とは「千切り」と言う意味の沖縄の方言です。「にんじんしりしり」は、にんじんとたまごを炒めて調味料で味付けをする手軽な沖縄の家庭料理です。
		さけのバターしょうゆやき	バター	さけ	パセリ	しょうゆ みりん					
		にんじんしりしり	あぶら さとう ごま	ツナ たまご とうふ かつおぶし	にんじん	しょうゆ みりん 和風だし					
		はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま あぶら	とうふ	はくさい なら えのきたけ にんじん	塩 こしょう 中華だし しょうゆ					
		オレンジ			オレンジ						
21	木	キムチごはん	こめ もちこめ ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく たまご	にんじん にんにく しょうが はくさい だいこん なら ビーマン	酒 しょうゆ 塩 中華だし	661	30.7	26.0	2.6	今日はピンク色のシロップのボンチです。ピンク色の正体は赤ワインです。レモン汁が入っているので、甘すぎずさっぱりしています。
		チーズオムレツ	あぶら さとう	たまご チーズ きゅうりゆう	ともろこし	塩 こしょう トマトケチャップ 中華ソース					
		はなやさいソテー	バター	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	塩 こしょう 洋風だし					
		あんにんポンチ	さとう		ハインアップル みかん もも レモン ぶどう	ワイン あんにんどうふ					
22	金	スパゲッティ	スパゲッティ あぶら				615	26.1	19.6	2.1	むしパンは、給食室の大きな釜で蒸しています。今日はココアの生地にチョコチップをたっぷりつけて作りました。むしたては、ふんわりもちもちしていて、とてもおいしいです。
		ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	こしょう ワイン トマトケチャップ トマトビュレ デミグラスソース 洋風だし ウスターソース					
		キャベツときゅうりの あえもの	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう					
		ココアむしパン	さとう こむぎこ あぶら	とうりゆう		ココアパウダー チョコチップ					
25	月	ごはん	こめ				633	30.0	17.4	2.4	5月にとれるかつおは“初がつお”といって、脂肪が少なくさっぱりとした味わいです。今日はじゃがいもと一緒に油でカラッとあげて、甘辛いたれでからめました。
		かつおのあげに	てんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	かつお	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒					
		そうめんじる	そうめん	うすらたまご なると	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 和風だし					
		バナナ			バナナ						
26	火	ミルクロール	パン				611	28.4	20.3	2.6	ハインアップルは見た目が松ぼっくりに似ていることから、英語で松の意味がある「ハイン」と果物の「アップル」をかけたあわせて名づけられたそうです。
		マカロニのミートグラタン	マカロニ あぶら	ぶたにく チーズ だいす	たまねぎ なす にんじん にんにく トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 ワイン カレー粉 洋風だし こしょう					
		ココロコやさいの たまごスープ	あぶら じゃがいも パンこ	とりにく たまご チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	こしょう 洋風だし 塩 ワイン					
		ハインアップル			ハインアップル						
27	水	ごはん	こめ				656	30.7	22.5	2.6	「とりてばの煮物」は給食室の大きな釜で、しょうがとねぎをたっぷり入れて、やわらかく煮こみます。ごはんに合うおかずです。
		とりてばのもの	さとう	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん					
		たんたんごまスープ	あぶら ごま	とりにく だいす あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ にんじん もやし なら	トウバンジャン 酒 中華だし しょうゆ					
		はるさめあえ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ	にんじん	酢 しょうゆ 塩					
		ひとくちゼリーぶどう	さとう		ぶどう						
28	木	ツナどん	ごはん	こめ			601	23.0	19.9	2.5	ツナはまぐろやかかつおなどの魚を皮や骨を抜いて食べやすく加工したものです。今日は魚をたくさん食べてもらうように井ぶりにしました。ごはんにのせて、食べてくださいね。
		ツナどんのぐ	あぶら さとう	ツナ たまご	しょうが こまつな とうもろこし	酒 しょうゆ みりん					
		じゃがバターコーン	バター じゃがいも	ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	洋風だし みりん しょうゆ					
		わかめのスープ	ごま	わかめ なると	ねぎ えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩					
		きよみオレンジ			オレンジ						
29	金	ハヤシライス	むぎごはん	こめ むぎ			615	25.3	17.0	1.3	ペペロンチーノというパスタ料理を思い浮かべる人が多いと思います。実は「ペペロンチーノ」とはイタリア語で「唐辛子」という意味なのです。キャベツの甘みとにんにくと唐辛子の香りとうまみを感じながら食べてみてくださいね。
		ハヤシルウ	バター じゃがいも	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	こしょう ワイン デミグラスソース ハヤシルウ 洋風だし					
		キャベツとベーコンの ペペロンチーノ	オリーブオイル	ベーコン	キャベツ にんにく	唐辛子 塩 こしょう					
		ジョアマスカット		だっしふんにゆう	マスカット						
※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。						平均栄養量	628	27.4	21.4	2.4	
						越智小学校基準値	663	21.5	14.7	1.8	