



# 令和7年5月 予定こんだて表

★マチコミ「タイムライン」にて、  
日々の給食写真を配信中！  
昨年度の9月より、給食写真の配信をはじめました！  
今日は何な給食だったのかな？おいしかった？など、  
お話をしながら、ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください♪



家庭数配付

令和7年度  
佐倉市立井野小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)					
		主食	主菜	副菜・デザート	エネルギーのもとになる 黄色の食品	体をつくる もとになる 赤の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
1	木	八十八夜 ごはん	あつやげとやさいの カレーいため	バンバンジーサラダ まっちゃんワッフル	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら ごま カレーウ ワッフル	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく あつあけ くらげ	にんじん たけのこ スキニーニ しいたけ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし	668	25.5	21.9	327	2.2	1.9
★こどもの日お祝いメニュー★													
2	金	たけのこごはん	とりにくの しおこうじからあげ	いそあえ かしわもち	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶん かしわもち	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ のり	たけのこ にんじん きぬさや しょうが にんにく えどな えのきたけ	674	24.6	21.6	304	2.3	1.9
7	水	ポークカレーライス		ひじきのマリネ メロンゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら じゃがいも カレーウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが キャベツ	626	20.0	16.8	282	3.2	2.4
8	木	毎月、8のつく日は良い歯の日！ むぎごはん	こうや豆腐の あげに	おおかササラダ ころりん ごとうまめ	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ でんぶん あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりく こうや豆腐 だいず	たけのこ にんじん こんにやく さいいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	643	23.3	23.1	337	2.2	1.4
9	金	ラッキーにんじんチャレンジ！ チキンライス	サーモンの ホイル焼き	コーンスープ オレンジ	米(佐倉市産コシヒカリ) バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう サーモン なまクリーム	グリーンピース キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しめじ とうもろこし レモン	699	26.7	26.9	309	1.3	2.1
12	月	ごはん	さばのたつたあげ (ケチャップソース)	やさしいごましょうゆあえ りんご	米(佐倉市産コシヒカリ) でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば	ほうれんそう えどな にんじん もやし りんご しょうが	658	22.5	27.2	303	1.9	1.2
13	火	グリーンピースごはん	とりにくの しちみやき	あおなのジャコマヨあえ しらたまじる	米(佐倉市産コシヒカリ) しらたま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ なると のり ちりめんじゃこ	グリーンピース えどな にんじん にんにく しょうが だいこん はねぎ	623	27.4	21.9	406	3.5	2.6
14	水	朝ベジ♪ ピザトースト	ピザトーストは朝ベジにぴったり！ 前日に野菜を切っておけば、朝の時間 短くなります！	こめこのさつまいもシチュー キャロットサラダ	パン 米こ さつまいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ とりく なまクリーム	ピーマン にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ	628	25.1	25.9	421	1.4	2.6
15	木	マーボー豆腐どん	朝ベジしよう！	パンサンスー フルーツヨーグルト	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん ナタデココ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく ハム ヨーグルト チーズ	ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ いら きゅうり にんにく しょうが	679	25.5	20.0	497	5.5	1.8
16	金	ごはん	ぶたにくの くわやき	さんしょくおひたし えのきたけのみそしる ドライブルー	米(佐倉市産コシヒカリ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 豆腐 わかめ	にんじん にんにく えどな キャベツ えのきたけ ブルーン	640	26.6	21.0	349	3.2	2.1
19	月	毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「群馬県」を紹介します！→詳しくは、裏面「給食だより」をご覧ください。											
19	月	とうふめし	さわらのさいまようやき	おきりにこみ ひとくちアセロラゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) さつまいも きしめん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ	しいたけ にんじん こんにやく きぬさや だいこん ごぼう まいたけ はくさい えどな	587	27.3	18.2	331	4.3	1.8
20	火	チンジャオロースーどん		あげぎょうざ わかめスープ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	622	26.1	19.3	389	1.5	2.3
21	水	むぎごはん	にくじゃが	わふうサラダ ばくがゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ じゃがいも ごま ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	さいいんげん にんじん こんにやく たまねぎ ほうれんそう キャベツ	645	23.8	16.0	385	2.5	2.0
22	木	ごはん	かつおの りょうしあげ	えだまめサラダ さわにわん かわちばんかん	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら	ぎゅうにゅう かつお とりく ひじき ハム	もやし にんじん えだまめ だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ さいいんげん	628	27.5	16.8	282	2.3	2.1
23	金	毎月24日(今日は23日)は「津田仙献立」～仙の広めた西洋野菜を使用します～											
23	金	ミートソースパンネ		津田仙やさいのコロコロサラダ さつまいもとレーズンのマフィン	パンネマカロニ こむぎこ さつまいも パター あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト パプリカ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	673	24.0	22.3	296	1.8	2.2
26	月	セルフおにぎり (ゆかりごはん)	まつかぜやき	のっぺいじる かたぬきチーズ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく とうにゅう チーズ あおのり	ながねぎ こんにやく しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ えどな	617	26.4	19.2	360	2.6	2.3
27	火	シュガーあげパン	ミネストローネ	げんきのでるサラダ ゆでぞらまめ	パン あぶら ごまあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト ぞらまめ	691	30.7	23.3	311	3.4	2.4
28	水	毎月、8のつく日は良い歯の日！ にくみそうどん	いかメンチ	きりぼしだいこんのごまあえ ヨーグルト	うどん でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりく ツナ ヨーグルト いかメンチ	たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	640	28.3	24.1	534	9.8	2.7
29	木	とりチリどん すきなあじをえらんでね♪	とちりどん	ごしきあえ えらべるプリン♪ (プリン・いちごプリン・チョコプリン)	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら プリン	ぎゅうにゅう とりく たまご ハム	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく えだまめ にんじん えどな だいこん	649	21.4	19.0	338	1.9	1.6
30	金	むぎごはん	レバーとポテトの ごまだれあえ	みそワタンスープ れいとうみかん	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ じゃがいも でんぶん あぶら ごま ワタん	ぎゅうにゅう ぶたレバー	ほうれんそう しょうが にんじん キャベツ いら みかん	649	21.8	16.4	325	5.5	2.2

給食費引落しのお知らせ  
通帳残高をご確認ください！

◎期日：5月12日(月) ◎金額：1年生9,400円 2～6年生10,000円  
※今月は、4月分・5月分合わせて2か月分の給食費引き落としとなります。  
※1年生は、4月の給食開始日が遅く、2回分少ないため他学年と金額が異なります。



今月の平均値 647 25.2 21.0 354 3.1 2.1  
基準値(3,4年生) 650 26.8 18.1 350 3.0 2.0  
※材料入荷等の都合により献立や食材を変更することがあります。  
※主な材料欄の太字は、佐倉市及び近隣市町村産の地場産物です。