



# 5がつのよていこんだてひょう



令和8年度 May

佐倉市立佐倉小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)			
					あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる					
1	金	たけのこごはん	○	カツオのオレンジソースにつぼづけあえ かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ	カツオ かつおぶし	たけのこ キャベツ ねぎ	にんじん きゅうり しょうが	こめ さとう オレンジジュース ごま かしわもち	656 30.5	13.9 2.4	
7	木	むぎごはん	○	だいこんととりにくのみそに こまつなのいそあえ ごまだんご	ぎゅうにゅう みそ ちくわ	とりにく のり	だいこん しょうが こまつな	にんじん いんげん はくさい	こめ あぶら しらたま ごま	648 23.4	16.0 1.9	
8	金	きなこあげパン	○	チリコンカンスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいち ツナ	きなこ ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン	にんじん トマト ほうれんそう にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	654 28.6	24.9 2.6
11	月	ごはん	○	おからハンバーグ にんじんしりしり じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おから ツナ みそ	ぶたにく とうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	こめ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら さとう ごま	664 28.0	20.9 2.1
12	火	からっとごはん	○	キャベツのおひたし さつまいもとだいこんのみそしる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ツナ みそ	とりにく ぶたにく なまあげ	キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ゼリー	むぎ ごま でんぶん ゼリー	683 25.3	19.2 2.5
13	水	ツナマヨ コーントースト	○	ポトフ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ツナ チーズ	たまねぎ セロリ きゅうり コーン	にんじん かぶ だいこん	パン マーガリン ノンエッグマヨネーズ さとう	じゃがいも あぶら	674 26.4	29.9 2.8
14	木	むぎごはん	○	ごまだれやきにく しおこんぶあえ とりにくともやしのスープ	ぎゅうにゅう みそ こんぶ	ぶたにく ツナ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	にんにく こまつな キャベツ	こめ さとう ごま	むぎ はちみつ はるさめ	642 27.1	22.7 2.0
15	金	むぎごはん	○	サバのごまみそやき きりぼしだいこんのもの そうめんじる	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ちくわ	サバ とりにく なまあげ	きりぼしだいこん しいたけ こまつな ねぎ	にんじん だいこん ねぎ	こめ ごま あぶら	むぎ さとう そうめん	698 32.8	22.7 2.5
18	月	はちみつ レモントースト	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう てぼうまめ チーズ	ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ トマト ほうれんそう	にんじん パプリカ コーン	パン はちみつ あぶら なまクリーム	バター さとう じゃがいも	681 25.6	25.1 2.5
19	火	マーボー どうふどん	○	ちゅうかはるさめサラダ ミニはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ	にんじん たけのこ ピーマン もやし	たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり	こめ さとう はるさめ ゼリー	むぎ でんぶん ごま	621 24.3	16.3 2.5
20	水	メンチカツ カレーライス	○	にんじんサラダ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト セロリ	にんじん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら	むぎ カレールー ゼリー	744 23.0	26.5 1.8
21	木	運動会 ホイコーローどん	○	てづくりにくだんごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご みそ ヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ ねぎ こまつな にんじん	ピーマン もやし はくさい	こめ さとう でんぶん	むぎ あぶら	621 31.5	15.3 2.3
22	金	むぎごはん	○	ピリからにくじゃが しおこうじなっとうあえ わらびもち	ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし きなこ	ぶたにく じゃこ のり	たまねぎ いんげん ほうれんそう きりぼしだいこん はねぎ	にんじん はくさいキムチ はくさい	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら わらびもち	689 22.2	17.2 1.8
25	月	むぎごはん	○	コーンフレークチキン きりぼしだいこんのごまあえ ぐだくさんみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ	とりにく ぶたにく みそ	ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ オレンジ きりぼしだいこん	にんじん ごぼう オレンジ	こめ コーンフレーク さとう さいいも ノンエッグマヨネーズ	むぎ ごま さいいも	657 30.9	19.1 2.0
26	火	ひじきごはん	○	あつあげのにくみそでんがく チンゲンサイのあえもの そらまめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	ひじき あつあげ のり	にんじん チンゲンサイ そらまめ	にら えのきたけ	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	636 29.6	22.9 2.3
27	水	うのはなどん	○	さつまじる しんじゃがチップス	ぎゅうにゅう たまご みそ	おから あぶらあげ さつまあげ	ねぎ しいたけ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまいも	635 25.0	17.1 2.2
28	木	あさりのトマト ソーススパゲッティ	○	まめまめサラダ てづくりにんじんケーキ	ぎゅうにゅう チーズ ミックスビーンズ とうにゅう	あさり ぶたにく ツナ	たまねぎ しいたけ パセリ にんじん	きゅうり トマト キャベツ コーン	スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ むしパンミックス マーガリン	655 24.6	22.1 2.6	
29	金	のりごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ とんじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ	のり ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう ねぎ	にんじん だいこん	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ あぶら さいいも	621 25.9	16.9 2.0
								当月平均	659/26.9	20.4/2.2		
								学校給食摂取基準	650 21.1~32.5	14.4~21.6 2以下		

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ※太字の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。



給食レシピで朝ベジ♪

## 朝ベジサンド



朝ベジとは、朝ごはんにベジタブル  
(野菜)を食べようという取組です。

<材料4人分>

- 食パン 4枚
- ハム 4枚
- レタス(小さくちぎる) 2枚
- スライスチーズ 1枚
- アルミホイル(30cm幅) 4枚

<作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



※具材のアレンジ無限大! 生のまま食べられる食材を使うと安心です。

今月の給食レシピではありませんが、  
そのうち登場しますのでお楽しみに♪

レタスのかわりに、春キャベツの細切りや  
新玉ねぎのうす切りにしてもおいしいです。  
ぜひ、季節の味を楽しんでみてください!!