

5月 予 定 献 立 表

令和8年5月
佐倉市立白井小学校

ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養量		
	主食	牛乳	おかず その他	主に血・肉・骨をつくる食品 (あか)	主に体の調子を整える食品 (みどり)	主に熱・力をつくる食品 (き)	エネルギー (kcal)	しつ脂質 (g)	
							たんぱくしつ(g)	しよくまんぞうりょう食塩相当量 (g)	
1 金	ごはん	○	さわらのさいきょうやき シャキッとあえ わかたけじる かしわもち	さわら みそ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ きぬさや きりぼしだいこん	こめ かしわもち さとう あぶら	652 31.6	19.9 2.1	
7 木	ビビンバ	○	ワンタンスープ きなこしらたま	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう ワンタン あぶら しらたま なた	691 28.1	17.7 1.4	
8 金	ごはん	○	バジルチーズチキン カリカリベーコンサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく チーズ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう あぶら オリーブオイル マヨネーズ (エッグケア)	663 31.8	21.2 2.1	
11 月	ごはん	○	いかのチリソース ごまだれサラダ とうふのちゅうかに	いか とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごまペースト	679 31.3	22.1 2.9	
12 火	ジャンバラヤ	○	ABCスープ みかんゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン セロリ キャベツ にんにく	こめ さとう とうにゅうバター ゼリー	594 20.0	12.6 2.4	
13 水	チキン カレーライス	○	グリーンサラダ おふラスク	とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ アップルピューレ	こめ じゃがいも おふ とうにゅうバター さとう あぶら	658 24.5	19.7 2.0	
14 木	ココア あげパン	○	ひじきのマリネ ポークビーンズ アセロラゼリー	ハム ぶたにく ひじき だいず ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ トマト にんにく しょうが	パン ココア さとう じゃがいも ゼリー あぶら オリーブオイル	642 25.0	20.0 1.5	
15 金	ごはん	○	あかうおのにつけ うめあえ なめこじる	あかうお ささみ とうふ わかめ ぎゅうにゅう のり	にんじん キャベツ なめこ うめ きゅうり ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	600 33.0	14.0 1.9	
18 月	ごはん	○	とりにくのぱんこやき イタリアンサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ トマト パブリカ	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう マヨネーズ (エッグケア)	678 29.0	18.9 1.9	
19 火	とんどん	○	やさしいチップス たまねぎのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう しらたき じゃがいも さつまいも あぶら	684 27.1	22.6 1.9	
20 水	ミートソース スパゲティ	○	おなかサラダ てづくりフルーツゼリー	ぶたにく チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう たまねぎ みかん パイン	パスタ さとう ゼリーのもと あぶら	613 24.6	18.1 2.2	
21 木	ごはん	○	かつおのオーロラソース いそあえ じゃがいものみそしる	かつお のり みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき しいたけ しょうが	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	607 31.3	14.0 1.9	
22 金	はちみつ レモントースト	○	ブロッコリーサラダ ウイナースープ	ウイナー ツナ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり しめじ コーン れもん	パン はちみつ マーガリン さとう あぶら	559 18.4	21.4 2.7	
26 火	ごはん	○	とりにくのからあげ しおこうじサラダ にくじゃが	とりにく ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース しょうが にんにく	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	690 26.2	19.0 2.2	
27 水	やきにくどん	○	キャベツのみそしる ヨーグルト	ぶたにく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ しょうが ピーマン だいこん キャベツ にんにく	こめ さとう ごまあぶら あぶら	673 32.5	18.8 1.5	
28 木	キムたくごはん	○	しゅうまい トックスープ	ぶたにく わかめ しゅうまい ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが しいたけ にんにく キムチ たくあん	こめ トック ごまあぶら あぶら さとう	590 25.5	14.7 2.3	
29 金	ごはん	○	とりにくのママレードやき あげごぼうのあえもの ひじきのいりに	とりにく だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう いんげん	こめ ママレード こんにやく でんぶん さとう あぶら	634 28.6	17.6 2.0	
							650	18.1	
							基準値 (中学年)	26.8	2.0
							641	18.3	
							平均値 (中学年)	27.5	2.0

都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

令和8年度より、佐倉市立小学校の給食費は無償化されます。
食材費の高騰に対応しつつ、給食の質と量を守るため、市では米とパンの
購入支援を継続します。ご理解・ご協力をお願いいたします。

