

5月 予 定 献 立 表

令和7年5月
佐倉市立臼井小学校

ひ	う	び	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			えいようりょう 栄養量		
			しゅ しよく 主 食	牛 乳	おかず 其他 た	おも ち にく ほね 主に血・肉・骨を	おも からだ ちょうし 主に体の調子を	おも ねつ ちから 主に熱・力を	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)
						つくる食品 (あか)	ととの しょうひん 整える食品 (みどり)	つくる食品 (き)	たんぱくしつ(g)	しょうじょうりょう 食塩相当量(g)
1	木		きなこ あげパン	○	マカロニサラダ はるやさいのシチュー	とりにく ハム きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン アスパラガス マッシュルーム	パン さとう こめこ じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	685 24.1	21.0 1.4
2	金		ちゅうか ちまきふう ごはん	○	バンバンジーサラダ ワントンスープ ハチミツレモンゼリー	とりにく やきぶた なると みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり えだまめ チンゲンサイ	こめ さとう もちごめ ワントン ごま あぶら かしわもち	689 25.4	13.4 2.1
7	水		チキンカレー	○	わかめサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ツナ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり トマト コーン パナナ もも	こめ さとう じゃがいも あぶら	666 22.2	18.9 1.9
8	木		ごはん	○	めだいのチーズフライ おかかあえ しんじゃがいものみそしる	めだい チーズ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ほうれんそう	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	651 32.0	19.4 1.4
9	金		しょうゆ ラーメン	○	あげぎょうざ おつまみキャベツ	ぶたにく やきぶた なると こんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが コーン ほうれんそう もやし	ラーメン でんぶん あぶら ごま	630 43.2	19.7 1.8
12	月		ごはん	○	メバルのにつけ うめあえ ごじる	メバル とりにく とうふ みそ のり ぎゅうにゅう だいず	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう うめ	こめ さとう でんぶん あぶら	640 29.3	12.9 1.8
13	火		ごはん	○	とりつくねバーグ きりぼしだいこんのいために キャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが しいたけ たけのこ だいこん えだまめ	こめ さとう マカロニ でんぶん マヨネーズ あぶら	688 32.4	18.9 1.9
14	水		ツナマヨ トースト	○	じゃこサラダ チリコンカン	ぶたにく だいず ツナ チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト にんにく マッシュルーム	パン さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら ごま	664 29.4	23.6 2.9
15	木		ごはん	○	かつおのりようしあげ～しんたまソース～ いそあえ さわにわんふうみそしる	ぶたにく かつお のり みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんにく えのき しいたけ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん あぶら	648 34.7	17.1 2.2
16	金		ビビンバ どん	○	たまごスープ チーズチュロス	ぶたにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん チュロス あぶら	664 28.7	20.7 2.2
20	火		ミートソース スパゲティ	○	ひじきのマリネ にんじんケーキ	ぶたにく ハム だいず ひじき ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく きゅうり トマト マッシュルーム	スパゲティ さとう こむぎこ はちみつ あぶら	670 30.9	22.3 2.3
21	水		はなやか ごはん	○	しろみぎかなのレモンに きんぴらごぼう こまつなのみそしる	たら あぶらあげ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう しめじ レモン	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	627 30.7	13.2 2.6
22	木		キムたく ごはん	○	しゅうまい はるさめスープ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく にら はくさい だいこん	こめ さとう はるさめ あぶら ごま	660 28.3	16.4 1.9
23	金		ごはん	○	てづくりコロッケ(ソース) なっとうあえ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく かつおぶし なっとう とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	671 30.2	19.0 1.5
26	月		ハヤシライス	○	にんじんサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム	こめ さとう あぶら	659 24.0	20.7 2.0
27	火		わかめごはん	○	イカのカレーフリッター ごまだれサラダ しんたまねぎのみそしる	ぶたにく イカ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ じゃがいも マヨネーズ あぶら ごま	657 30.5	15.6 2.1
28	水		チンジャオ ロースどん	○	ユイミータン フルーツポンチ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく たけのこ パプリカ	こめ さとう でんぶん あぶら	642 25.9	16.4 1.7
29	木		ごはん	○	さばのぶんかぼし シャキッとあえ とんじる	ぶたにく さば ツナ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり えだまめ ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	660 32.8	21.0 2.0
30	金		ケチャップ ライス	○	レバーとポテトのごまあえ ABCスープ	とりにく ベーコン レバー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しょうが ほうれんそう キャベツ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら ごま	634 25.1	17.2 2.2

・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。

基準値(中学年)	650 26.8	18.1 2.0
平均値(中学年)	658 29.4	18.2 1.9

〇5月7日は4,5月分の給食費の引き落とし日です。2,3日前までにはご入金をお願いします。

なお、再引き落とし日は20日です。残高のご確認をお願いいたします。

〇該当月の2回で引き落としができない場合は、学校指定口座にお振込みをお願い致します。

なお、その際の振込手数料についてはご負担くださいますようお願い申し上げます。

