



# 令和7年5月 予定こんだて表

こんげつ きょうしょくもくひょう \* 今月の給食目標 \* せいけつ こころ ただ てあら 『清潔を心がけよう～正しい手洗いをしよう～』 令和7年度 佐倉市立千代田小学校



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)									
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄					
1	木	牛乳 はちじゅうはちや 八十八夜 ごはん	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg				
2	金	牛乳 ごもくちらしずし	ごもくちらしずし	とりにくの てりやき	わかたけじる かしわもち	あぶらカレイ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん えのき こまつな ながねぎ はねぎ	こめ でんぶん やまとも なまクリーム ごまあぶら プリンのもと	621	28.9	16.2	374	1.6				
7	水	牛乳 毎月、8のつく日は良い歯の日！	ごはん	しろみざかなの しんたまねぎソース	とんじる きりぼしだいこんのサラダ	たまご のり とりにく わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ こんぶ ぎゅうにゅう	しいたけ かんぴょう きぬさや しょうが たけのこ にんじん こまつな ながねぎ れんこん	こめ むぎ さとう ごま かしわもち	685	26.1	18.2	325	2.2				
8	木	牛乳 ココアあげパン	ココアあげパン	ポトフ	カミカミ やきにくサラダ	メルルーサ だいす ハム わかめ ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが しんたまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	656	28.7	20.4	353	2.2				
9	金	牛乳 ごはん	ごはん	ピーマンの にくづめやき	のっぺいじる げんきヨーグルト	ウインナー ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく だいこん きゅうり	パン あぶら さとう ジャガイモ ゼリー	654	21.5	22.5	287	2.8				
12	月	牛乳 むぎごはん	むぎごはん	てづくりさつまあげ	けんちんじる なつとうあえ あじさいゼリー	ぶたにく まめ チーズ とりにく なまあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ビーマン たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ こまつな	こめ でんぶん パンこ さとう ジャガイモ ごまあぶら	643	29.0	16.5	456	2.1				
13	火	牛乳 からあげごはん 2年生さやむき	からあげごはん	そらまめ	パンサンスウ だいこんのちゅうかに そらまめ	たまねぎ とうふ みそ たまご なつとう しらす かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ どうもろこし しょうが こんにゃく だいこん こまつな ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ゼリー さといも ごまあぶら	628	26.6	17.4	382	4.2				
14	水	牛乳 きつねうどん	きつねうどん	あげじゃがいもの そぼろあんかけ	えだまめサラダ てづくりパンナコッタ	とりにく わかめ ぶたにく まめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ こまつな しょうが キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	うどん さとう あぶら じゃがいも でんぶん マヨネーズ なまクリーム	682	31.4	33.7	466	3.2				
15	木	牛乳 ごもく チャーハン	ごもく チャーハン	てづくり はなシューマイ	キムチスープ キャンディチーズ(2こ)	やきぶた なるとまき たまご とりにく ぶたいく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ しいたけ だいこん グリンピース とうもろこし こまつな めじ キムチ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら パンこ でんぶん トック	647	29.6	23.0	342	2.4				
16	金	牛乳 ツナライス	ツナライス	コーンフレーク チキン	ウインナースープ ひとくちぶどうゼリー	ツナ とりにく チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ	こめ むぎ パター コーンフレーク さとう マヨネーズ オリーブオイル じゃがいも ゼリー	650	26.9	23.3	286	3.7				
19	月	牛乳 プルコギどん	プルコギどん	てづくりポテトはるまき きりぼしだいこんのナムル	てづくりポテトはるまき きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん にら えのき めじ こまつな きりぼしだいこん もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ポテト でんぶん ごむぎこ はるまきのかわ あぶら	658	29.9	22.4	398	3.7				
20	火	牛乳 たけのこごはん	たけのこごはん	いわしの さんかやき	さつまじる オレンジ	あぶらあげ とりにく いわし たまご みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しそ ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが オレンジ	こめ さとう でんぶん さつまいも ごま	667	30.6	21.3	335	0.4				
21	水	牛乳 コーンピラフ	コーンピラフ	ポテトグラタン	ABCスープ	ハム ウインナー ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ キャベツ セロリー	こめ むぎ あぶら バター ジャガイモ マカロニ こめこ	658	24.3	22.2	378	1.4				
22	木	牛乳 ビーフカレーライス	ビーフカレーライス	かいそうサラダ てづくりパインゼリー	かいそう ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんにく しょが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり とうもろこし こんにゃく レモンじる パインジュース	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	674	22.1	20.7	283	1.5					
23	金	牛乳 セルフキャベツメンチカツサンド	セルフキャベツメンチカツサンド	ミネストローネ ポパイサラダ ラムネゼリー	運動会	ぶたにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ トマト ほうれんそう とうもろこし にんじん にんにく	パン パンこ あぶら ジャガイモ ごむぎこ さとう オリーブオイル マカロニ ゼリー	668	28.2	23.1	402	2.3				
26	月	運動会の振り替えのため、お休みです。															
27	火	牛乳 グリンピース ごはん	ぶたにくの しょうがやき	キャロットサラダ みそしる てづくりプリン	こんぶ ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	グリンピース しょが たまねぎ にんじん きゅうり セロリー はくさい えのき こまつな	こめ あぶら さとう プリンのもと さといも なまクリーム	692	28.6	27.8	371	2.2					
28	水	牛乳 やきカレーパン	やきカレーパン	コーンチャウダー	朝ベジおすすめレシピ はるまきのキャベツのフレンチサラダ フルーティーりんごゼリー	ぶたにく まめ とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	パン あぶら パンこ ごむぎこ バター さとう なまクリーム ゼリー	666	25.6	23.1	364	1.7				
29	木	牛乳 むぎごはん	むぎごはん	ハンバーグ きのこソースかけ	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「群馬県」	ぶたにく まめ ツナ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ めじ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ こまつな こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう パンこ ごま さといも	652	32.1	18.3	351	3.0				
30	金	牛乳 うめごはん	うめごはん	レバーの いりどりあげ	あつあげのちゅうかに	レバー みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	うめ しょが にんじん ビーマン きービーマン こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	671	31.1	21.0	363	7.7				
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	660	28.0	21.7	361	2.7	2.6
*5/13 (火) 2年生が空豆のさやむきをします。5/27 (火) 4年生がグリンピースのさやむきをします。											基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2



※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*5/13 (火) 2年生が空豆のさやむきをします。5/27 (火) 4年生がグリンピースのさやむきをします。