



令和7年5月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくもくひょう
* 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)						
		ぎ ゆう に ゅう	しゅしよく 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 ばく 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	食 塩 相 当 量
			ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを 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	g			
1	木		はちじゅうはちや 八十八夜 ごはん	カレーのにつけ	やまといものだんごじる てづくりまっチャプリン	あぶらカレー とり 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 でんぷん やまいも 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	1.9
* * * 5日はこどもの日「こどもの日メニュー」* * *														
2	金		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	たまご のり とり 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	2.8
7	水		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	メルルーサ だいず 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 でんぷん ごまあぶら ごま	656	28.7	20.4	353	2.2	2.9
8	木		ココアあげパン	ポトフ	やきにくサラダ はちみつレモンゼリー	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 じゃがいも ゼリー	654	21.5	22.5	287	2.8	2.9
9	金		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	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	ピーマン 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 でんぷん パンこ さとう じゃがいも ごまあぶら	643	29.0	16.5	456	2.1	1.8
12	月		むぎごはん	てづくりさつまあげ	けんちんじる なっとうあえ あじさいゼリー	たらすりみ とうふ みそ たまご なっとう 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 とうもろこし 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 でんぷん ゼリー さといも ごまあぶら	628	26.6	17.4	382	4.2	3.0
13	火		からあげごはん	2年生さやむき	バンサンスウ だいこんのちゅうかに そらめめ	とりにく ハム ごま ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ にんじん だいこん しめじ ながねぎ にんにく こんにゃく しょうが グリーンピース そらめめ	こめ むぎ でんぷん さとう ごま ごまあぶら マロニー あぶら	671	30.3	21.5	343	2.8	2.1
14	水		きつねうどん	あげじゃがいもの そばろあんかけ	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 でんぷん マヨネーズ なまクリーム	682	31.4	33.7	466	3.2	2.9
15	木		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 なたまき たまご とりにく ぶたにく 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 グリーンピース とうもろこし こまつな しめじ キムチ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら パンこ でんぷん トック	647	29.6	23.0	342	2.4	2.9
16	金		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 バター 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	3.0
19	月		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	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 しめじ 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 でんぷん こむぎこ はるまきのかわ あぶら	658	29.9	22.4	398	3.7	2.2
20	火		たけのこごはん	いわしの さんがやき	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 でんぷん さつまいも ごま	667	30.6	21.3	335	0.4	2.6
21	水		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 とうもろこし パセリ キャベツ セロリー	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも マカロニ こめこ	658	24.3	22.2	378	1.4	3.2
22	木		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 しょうが 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	2.3
* * * 「うんどうかいおうえんメニュー」* * * 『カツ』を食べて勝つ！！														
23	金		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	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 じゃがいも こむぎこ 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	2.7
26	月	運動会の振り替えのため、お休みです。												
27	火		グリーンピース ごはん	ぶたにくの しょうがやき	キャロットサラダ みそじる 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	グリーンピース しょうが 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	2.7
28	水		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 こむぎこ バター さとう なまクリーム ゼリー	666	25.6	23.1	364	1.7	2.5
日本各地の郷土料理を知ろう！ 今月は「群馬県」														
29	木		むぎごはん	ハンバーグ きのこソースがけ	きりぼしとほうれんそうのごまあえ こしねじる	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 しめじ 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	2.6
30	金		うめごはん	レバーの いろどりあげ	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 しょうが にんじん ピーマン きピーマン こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	671	31.1	21.0	363	7.7	2.2
※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。									今月の平均値					
* 5/13 (火) 2年生が空豆のさやむきをします。5/27 (火) 4年生がグリーンピースのさやむきをします。									基準値(3,4年生)					
									660	28.0	21.7	361	2.7	2.6
									650	26.8	18.1	350	3.0	2

