



令和8年5月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくくひょう
* 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8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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
5日はこどもの日「こどもの日メニュー」								kcal	g	g	mg	mg	g	
1	金	ごもく ちらしずし	とりの しおこうじあげ	わかたけじる かしわもち	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	685	27.2	22.3	326	2.3	3.0	
<p>はちじゅうはちや 八十八夜</p> <p>今年もやります! ★ラッキーにんじんチャレンジ★ ★がたにんじんが入っていたらラッキー! すきな献立リクエストけんをプレゼントします♪</p>														
7	木	ごはん	さんがやき	さつまじる まっちゃプリン	いわし とりにく たまご みそ ぶたにく なまあげ なまクリーム きゅうにゅう	しょうが しそ ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぶん ごま あぶら さといも かしわもち	686	28.4	21.7	371	2.1	1.8	
8	金	毎月、8のつく日は良い歯の日! ガーリックライス	コーンフレーク チキン	ABCスープ まきばのあさヨーグルト (いちご)	ベーコン とりにく チーズ ウインナー ヨーグルト きゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ にんじん セロリー	こめ むぎ あぶら マヨネーズ マカロニ コーンフレーク	683	27.6	24.1	353	5.1	2.4	
11	月	ココアあげパン	ポトフ	かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ウインナー かいそう かんでん きゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ パセリ だいこん きゅうり とうもろこし レモンじり	パン あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら ゼリー	628	18.5	20.3	300	2.9	2.9	
12	火	ごはん	しろみぎかなの しんたまねぎソース	とんじる そらまめ	メルルーサ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし きゅうにゅう	しょうが しんたまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな そらまめ こんにゃく	こめ でんぶん あぶら さとう	687	32.3	19.5	312	3.2	2.4	
13	水	たけのごはん	さけの みそマヨネーズやき	とうふとわかめのみそしる オレンジ	あぶらあげ とりにく さけ みそ とうふ わかめ きゅうにゅう	たけのこ にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな オレンジ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	641	30.2	24.8	350	2.4	2.8	
14	木	コーンピラフ	ポテトグラタン	わかめとチキンのサラダ	ハム ウインナー チーズ わかめ とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター ごま こめ さとう ごまあぶら	659	24.4	23.9	380	1.4	2.8	
15	金	からあげごはん	あつあげの ちゅうかに	きりぼしだいこんのナムル ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく なまあげ みそ ぶたにく きゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま はちみつ ごまあぶら ひとくちプリン	658	26.0	23.5	438	5.4	2.9	
18	月	毎月、8のつく日は良い歯の日! ごはん	ちぐさやき	いそあえ やさしいチップス	たまご とりにく のり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ たけのこ こまつな えのきだけ かぼちゃ れんこん	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	628	23.1	19.8	339	3.2	1.7	
19	火	きつねうどん		あげじゃがいもの そばろあんかけ パンナコッタ	とりにく わかめ ぶたにく まめ なまクリーム あぶらあげ かんでん きゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ こまつな しょうが	うどん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	630	28.6	30.8	443	2.8	2.7	
20	水	ごはん	ピーマンの にくづめやき	のっぺいじる フルティりんごゼリー	ぶたにく まめ チーズ とりにく なまあげ きゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こまつな しいたけ こんにゃく	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	642	26.3	15.3	376	2.1	2.0	
21	木	ごはん	さばのみそに	ツナとやさいのごまあえ けんちんじる ラムネゼリー	さば みそ とうふ ツナ きゅうにゅう	しょうが こんにゃく にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう もやし	こめ さとう さといも ごまあぶら ゼリー ごま	667	27.1	20.0	350	5.8	2.8	
22	金	***「うどんかいおうえんメニュー」*** カツ カレーライス		ひじきのマリネ タピオカフルーツサワーポンチ	ぶたにく たまご ひじき きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり みかん キャベツ おうとう パイン	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレーこ こむぎこ パンこ タピオカ サイダー	711	23.4	19.1	297	3.1	2.1	
25	月	運動会の振り替えのため、お休みです。												
26	火	プルコギどん		ポテトはるまき ねぎのナムル	ぶたにく ハム チーズ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ いら えのき しめじ もやし ほうれんそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	645	29.5	21.8	351	2.3	2.1	
27	水	グリンピース ごはん	ぶたにくの しょうがやき	みそしる てづくりプリン	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ なまクリーム きゅうにゅう	グリンピース しょうが はくさい えのきだけ こまつな みかん	こめ さとう さといも プリン	617	26.1	22.1	356	2.0	2.3	
28	木	毎月、8のつく日は良い歯の日! のざわなチャーハン	レバーとポテトの カレーあげ	バンバンジーサラダ にゅうさんきんデザート	やきぶた レバー とりにく きゅうにゅう	のざわな にんじん しょうが いんげん もやし きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん さとう デザート	647	25.7	16.9	312	5.8	2.8	
29	金	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 はるキャベツのりんごサラダ ピピピチーズ (2こ)	ぶたにく まめ とりにく なまクリーム チーズ ハム きゅうにゅう	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 じゃがいも こめこ	640	27.6	25.7	500	2.5	2.8	
※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	656	26.6	21.9	362	3.2	2.5
* 5/12 (火) 2年生が空豆のさやむきをします。5/27 (水) 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

今月の給食では、「ラッキーにんじんチャレンジ!」を実施します。★がたをしたラッキーにんじんが「さんがやき」に入っていたら、大当たり! 見事手に入れたお友だちには、給食のリクエスト券をプレゼントします!! 給食を食べて運だめし! 当選確率1パーセントです。お楽しみに!!

