



5月よていにんだてひょう



令和7年度

* 今月の給食目標 *

『ちょうしよくをしっかりとべよう。』

佐倉市立志津小学校

日	よ う び	こ ん だ て め い				お も な ざ い り よ 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	ぎ ゆう に ゆう	さい ろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質	脂 質	食 塩 相 当 量
						ねつ・ちから になるはたらき	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				
									kcal	g	g	g
1	木	きつねごはん	あげごぼうのごまあえ	たけのこじる かしわもち	○	こめ むぎ かしわもち ごま あぶら さとう	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ にんじん	635	20.5	20.1	2.5
2	金	全校遠足のため、給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。										
3	土	憲法記念日 (おやすみ)										
4	日	みどりの日 (おやすみ)										
5	月	こどもの日 (おやすみ)										
6	火	ふりかえ休日 (おやすみ)										
7	水	グリーンピース ごはん	にくどうふ	うめおかかサラダ はらじゅくドック	○	こめ あぶら さとう しらたき はらじゅくドック	やきどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ さやいんげん しめじ グリーンピース	685	28.1	20.6	2.3
8	木	ミルクパン	チリコンカン	マカロニサラダ かわちばんかん	○	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら	だいず ぶたにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	レッドキドニー ひよこまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり かわちばんかん	642	28.4	20.4	2.3
9	金	ごはん	やきとり	ポテトサラダ とんじる ひとくちゼリー	○	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ひとくちゼリー	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ハム	きゅうり にんじん にんじん コーン ねぎ だいこん ごぼう こまつな	656	33.0	15.9	2.7
12	月	からっとごはん	にくじゃが	いそあえ	○	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	とりにく ぶたにく のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな えのきだけ	633	25.8	18.7	2.2
13	火	ビビンバ		ハンサンスウ トックスープ	○	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごま トック はるさめ	ぶたにく みそ わかめ ハム ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	610	27.4	17.6	2.4
14	水	おきりこみ		こんにゃくきんぴら やきカレーパン	○	うどん パンきじ カレールー ごま ごまあぶら パンこ こんにゃく さとう	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな ごぼう れんこん	647	29.0	21.3	2.8
15	木	ごはん	ぶたにくの しょうがやき	とうふサラダ さつまじる	○	こめ こんにゃく ごまあぶら ごま さとう さつまいも ねりごま あぶら	ぶたにく とうふ とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな きゃべつ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	660	27.8	22.6	2.1
16	金	ポークカレーライス		ひじきのマリネ ヨーグルト	○	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレールー	ぶたにく ひじき ハム ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり	653	25.2	17.5	2.2
19	月	ごはん	さばのみそに	やさしいため すいとんじる	○	こめ さとう あぶら こむぎこ	さば ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ もやし ビーマン ねぎ だいこん こまつな	667	29.3	18.8	2.9
20	火	バターロール	シェパードパイ	コーンスープ ベビーチーズ	○	パン じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン パセリ	601	25.3	21.6	2.8
21	水	ごはん	あつあげのみそ チーズやき	なっとうあえ きゃべつのみそしる オレンジ	○	こめ さとう あぶら	あつあげ チーズ なっとう わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ ブロッコリー しめじ	669	29.2	22.7	2.3
22	木	マーボーどうふどん		きりぼしだいこんのサラダ ワンタンスープ ひとくちゼリー	○	こめ むぎ あぶら わんたんのかわ ゼリー さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ わかめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ら きりぼしだいこん きゅうり たけのこ こまつな	652	24.8	19.6	2.9
23	金	スパゲッティミートソース		はるきゃべつの フレンチサラダ フルーツヨーグルト	○	スパゲッティ さとう あぶら ナタデココ	ぶたにく ハム だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり きゃべつ みかんかん ももかん	669	30.1	23.5	2.0
26	月	ガーリックライス	とりにくのからあげ	イタリアンサラダ ABCスープ	○	こめ むぎ かたくりこ マカロニ あぶら さとう	とりにく ハム ウィンナー ぎゅうにゅう	コーン パプリカ にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ だいこん スキニーニ	648	25.4	22.0	2.4
27	火	ごはん	ヘルシーハンバーグ	コールスローサラダ じゃがいものみそしる	○	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう	ツナ ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ	619	25.3	16.0	2.3
28	水	キムチチャーハン	さくらぎょうざ	ちゅうかスープ れいとうみかん	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎょうざ ぎゅうにゅう	しめじ ねぎ にんじん こまつな みかん たけのこ たまねぎ	607	19.7	18.2	1.8
29	木	ほいこうろうどん		キャロットサラダ パイタンスープ オレンジゼリー	○	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ オレンジゼリー	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ しめじ きゃべつ もやし きゅうり セロリー	662	28.6	18.2	2.0
30	金	むぎごはん	レバーとポテトの あえもの	はるさめサラダ だいこんのみそしる ひとくちゼリー	○	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ひとくちゼリー じゃがいも	レバー ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん ねぎ だいこん きゃべつ こまつな	660	26.8	18.1	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。



水分補給は
こまめに
しよう!



今月の平均値	647	26.8	19.4	2.4
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	2.0