



# 5月よていにこんだてひょう



佐倉市立志津小学校

令和7年度

\*今月の給食目標\*

『ちようしょくをしっかりたべよう。』

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)			
	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	き ゅ う に ゅ う	きいろ	あ か	みどり	エネ ルギ ー	たん ぱく質 量	脂 質	食 塩相 当量
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 きやべつ さやいんげん しめじ グリンピース	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	だいす 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 ひとつくちゼリー	○	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ひとつくちゼリー	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		パンサンスウ トックスープ	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう こま 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	今月は群馬県の郷土料理！～おきりこみ～			○	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 きやべつ 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 きやべつ もやし ピーマン 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 きやべつのみそしる 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 きやべつ たまねぎ プロッコリー しめじ	669	29.2	22.7	2.3
22 木	マーボーとうふどん		きりぼしだいこんのサラダ ワンタンスープ ひとつくちゼリー	○	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 にら 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		はるきやべつの 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 だいす 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 きやべつ 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 ウインナー ぎゅうにゅう	コーン パブリカ にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ だいこん ズッキーニー	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 きやべつ	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 ピーマン にんじん ねぎ しめじ きやべつ 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 ひとつくちゼリー	○	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ひとつくちゼリー 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 きやべつ 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

基準値(3,4年生)