

# 5月よていにこんだてひょう

令和8年度

\*今月の給食目標\* 『ちょうしょくをしっかりとべよう。』

佐倉市立志津小学校

日	よ	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	ぎ ょう じ ょう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 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	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	日	憲法記念日(おやすみ)										
4	月	みどりの日(おやすみ)										
5	火	こどもの日(おやすみ)										
6	水	ふりかえ休日(おやすみ)										
7	木	ポークカレーライス		かいそうサラダ イチゴヨーグルト	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ブロッコリー コーン	676	24.0	18.8	1.9
8	金	グリーンピース ごはん	やきとり	きゅうりときゃべつの ピリッとあえ さくらのみそしる チーズスティック	○	こめ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ	グリーンピース ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな きゃべつ きゅうり	616	29.8	16.5	2.3
11	月	ごはん	チキンカツ	コールスローサラダ すましじる	○	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン こまつな ねぎ	647	24.8	20.9	1.7
12	火	たけのこごはん	あつあげのみそ チーズやき	のっぺいじる ひとくちゼリー	○	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー さといも	ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ あぶらあげ チーズ	たけのこ にんじん しめじ ブロッコリー たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ	630	28.0	19.7	2.6
13	水	カレーうどん		きなこあげパン きりぼしだいこん のサラダ オレンジ	○	うどん ごま さとう パン あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ きなこ スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゅうり オレンジ きりぼしだいこん	673	25.5	19.1	2.3
14	木	ごはん	さけのしおやき	ブロッコリーとポテト のサラダ さつまじる	○	こめ じゃがいも さとう あぶら さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ブロッコリー ねぎ ごぼう こまつな	610	29.3	15.0	2.0
15	金	ビビンバ		てづくりはるまき トックスープ かじゅうグミ	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも トック グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく みそ	たけのこ ねぎ しめじ こまつな もやし にんじん	649	30.0	18.0	2.6
18	月	そぼろごはん		にくじゃが いそあえ ひとくちゼリー	○	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ゼリー むぎ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく のり ぶたにく スクランブルエッグ	にんじん たまねぎ いんげん えのきだけ ほうれんそう きりぼしだいこん	654	29.6	16.1	2.3
19	火	いわしのかばやきどん		もやしのナムル とうふとわかめの みそしる	○	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ いわし とうふ あぶらあげ わかめ	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ	635	26.2	20.8	2.2
20	水	プルコギどん		とうふサラダ とんじる ひとくちゼリー	○	こめ じゃがいも ごまあぶら むぎ ねりごま ゼリー こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん もやし しめじ なら きゃべつ こまつな きゅうり だいこん	662	31.5	16.7	2.3
21	木	ごはん	ヤンニャムチキン	バンサンスー だいこんのみそしる	○	こめ かたくりこ みずあめ ごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ みそ	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 だいこん	641	27.1	19.0	2.2
22	金	にんじんピラフ		コーンシチュー げんきのでるサラダ	○	こめ じゃがいも バター むぎ シチューフ레이크 ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	645	26.2	20.0	2.3
25	月	ごはん	ヘルシー ハンバーグ	コーンサラダ 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	ぎゅうにゅう とうふ おから ぶたひきにく ツナ わかめ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ コーン	649	27.8	18.0	2.3
26	火	もずくどん		ポパイポテトサラダ ちゅうかスープ ひとくちゼリー	○	こめ じゃがいも ごまあぶら かたくりこ むぎ ゼリー マヨドレ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム マメミンチ	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう こまつな しめじ	647	27.5	17.9	2.5
27	水	ごはん	ぶたにくの しょうがやき	イタリアンサラダ なすのみそしる れいとうみかん	○	こめ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ なす れいとうみかん パプリカ	615	25.5	20.1	2.0
28	木	えびときゃべつの クリームパスタ		キャロットサラダ なまクリームサンド	○	スパゲティ オリーブオイル パン さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく むぎえび ベーコン ツナ なまクリーム	たまねぎ にんじん きゃべつ いちご マッシュルーム コーン きゅうり セロリー	659	26.3	22.1	2.4
29	金	ガーリックライス		なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ くわわかめスープ	○	こめ じゃがいも コーンフ레이크 パンこ ごまあぶら マヨドレ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン くわわかめ	コーン カリフラワー ブロッコリー なす にんじん こまつな	632	26.7	20.4	2.2
								今月の平均値	643	27.4	19.0	2.3
								基準値(3・4年生)	650	26.8	18.0	2.0