



令和8年5月予定こんだて表

☆5月の目標 『 マナーを守って食事をしよう 』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			1人 650 Kcal たんぱく質 21.1~32.5g	しじつ 14.4~21.7g しょくえん 2.0g未満			
		しゅしよく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ					
1	金	こどもの日献立 なめし			わかたけみそしる かしわもち	にしん わかめ ぎゅうにゅう	かまぼこ みそ	こまつな たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ	しょうが にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら でんぷん さとう かしわもち	692	22.9
7	木	やきそば	あげぎょうざ	ちゅうかふうコーンスープ ひとくちアセロラゼリー	ふたにく あおのり とりにく	かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし チンゲンサイ	にんじん こまつな しょうが	ちゅうかめん あぶら はるさめ でんぷん ゼリー こむぎこ	626	24.2	
8	金	むぎごはん	さけのおうごんやき	キャベツとだいこんのバリポリづけ けんちんじる	さけ とうふ	みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり つぼづけ だいこん こぼろ こまつな	にんじん ごぼう	こめ むぎ マヨネーズ ごま こんにゃく ごまあぶら	602	18.8	
11	月	こくとうパン	とりにくの ケチャップ やき	コーンサラダ えだまめシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ツナ スキムミルク	たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン えだまめ	にんにく にんじん レモン	パン あぶら じゃがいも こめこ	676	27.5	
12	火	むぎごはん	レバーと じゃがいもの みそソース	1年生がさやむきをしてくれます とろまめ トックスープ	レバー とりにく ぎゅうにゅう	みそ たまご	しょうが にんじん しいたけ	そらまめ ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも さとう トック	651	17.0	
13	水	むぎごはん	アスパラガス とにんじんの にくまき	もやしのごますあえ とうふとわかめのみそしる	ふたにく あぶらあげ みそ	とうふ わかめ ぎゅうにゅう	アスパラガス もやし ねぎ	にんじん こまつな	こめ さとう ごま	601	20.7	
14	木	はるやさいかレー		ハムとひじきのマリネ かわちばんかん	とりにく ハム	ひじき ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり かわちばんかん	スナッフえんどう にんじん レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ さとう ルウ	618	15.9	
15	金	むぎごはん	キャベツと あつあげの みそいため	はるさめスープ ヨーグルト	ふたにく みそ ぎゅうにゅう	あつあげ ヨーグルト	にんじん ピーマン しょうが	キャベツ にんにく はくさい	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	618	16.5	
18	月	116年 創立記念お祝い献立 そぼろごはん		こまつなのおひたし たまねぎのみそしる セレクトケーキ (バインマンゴー・ショコラ)	とりにく たまご あぶらあげ みそ	だいず かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな にんじん たまねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ケーキ	653	22.2	
19	火	ガーリック ライス	とうふの キッシュ	ポトフ	たまご ぎゅうにゅう チーズ	とうふ ベーコン ふたにく	にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ セロリ パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	632	19.2	
20	水	むぎごはん	かつおフライ	スタミナなっとうあえ りきゅうじる	かつお のり ぎゅうにゅう	なっとう みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん かぼちゃ こまつな しいたけ	もやし にんじん かぼちゃ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま パンこ	633	17.6	
21	木	朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」 あさベジ サンド		いんげんとじゃがいものソテー	ハム ベーコン ぎゅうにゅう	チーズ とりにく	レタス さやいんげん セロリ トマト パセリ ブロッコリー にんにく	たまねぎ にんじん にんじん トマト パセリ にんにく	パン あぶら じゃがいも こめこ	592	22.5	
22	金	むぎごはん	★ ラッキーにんじん がんととき	ただのこのとさに 5がつのゼリー	とうふ ひじき かつおぶし	ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たけのこ	たまねぎ えだまめ さやいんげん	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう ゼリー	638	22.7	
25	月	むぎごはん	ジャージャン どうふ	もずくとたまごのスープ ひとくちチーズ	ふたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	あつあげ もずく チーズ	しょうが にんじん ピーマン しいたけ えのきたけ	たまねぎ にんじん にんじん しいたけ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	616	19.5	
26	火	クリームパンネ		ブロッコリーとツナのサラダ こめこマドレーヌ	ハム スキムミルク たまご	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ とうもろこし レモン	にんじん ほうれんそう ブロッコリー レモン	パン あぶら こむぎこ さとう こめこ はちみつ	636	25.6	
27	水	むぎごはん	とりにくの みそがらめ	こまつなのやくみあえ もやしのちゅうかスープ	とりにく ふたにく	みそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし きくらげ	こまつな にんじん にんじん にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	633	22.5	
28	木	むぎごはん	いわしの うめに	こうはくサラダ たまねぎとんじる	いわし ふたにく みそ	かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ	うめほし にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	594	16.5	
29	金	運動会おうえん献立 ねぎしおぶたどん		やまといものふわふわみそしる こうはくポンチ	ふたにく みそ あんにんどうふ	とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな えのきたけ はねぎ ごぼう にんじん だいこん にんじん レモン もやし パイン	えのきたけ たまねぎ たまねぎ ごま だいこん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん ゼリー	673	17.0	

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

5月30日は運動会です

18日から運動会練習が始まります。
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。5月の朝ベジメニューは、主食・主菜・副菜がとれる「朝ベジサンド」です。レシピなど詳しくは裏面にありますので、ご覧ください。

運動会おうえん献立 (5/29)

- ねぎ塩豚丼：
豚肉、にら、レモンで疲労回復！
- 大和芋のふわふわみそ汁：
大和芋のようにねばり強く！
- 紅白ポンチ：
紅組も白組もがんばって！

《 5月の地場産物 》

こめ みそ こめこ きゅうり はねぎ
やまといも トマト きくらげ

5月の平均栄養価

632	20.4
26.0	2.0

116年 創立記念お祝い献立

今年度もPTAから、お祝いのケーキをいただきました。ありがとうございます。

