



令和7年度

《今月の目標：手をよく洗い、せいけつに気をつけよう。》

ひにち・ようび		こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						えいようか
		主食・おかず		ち・にく・ほねをつくるものになる(あか)		からだのちょうしをととのえるものになる(みどり)		エネルギーのもとになる(き)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
2 (月)	牛乳 🥛	むぎごはん あつあげのカレーいため もやしとハムのあえもの		ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり にんにく しょうが	こめ おしむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	608 24.5 20.3 1.9
3 (火)	牛乳 🥛	ピザトースト にくだんごスープ シャキッとあえ		ぶたにく ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ ながねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく マッシュルーム	しょくパン さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	597 28.6 24.9 2.9
4 (水)	牛乳 🥛	☆カミカミきゅうしょく☆ むぎごはん すぶた ごぼうサラダ かみかみグミ(ぶどう) 		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり しょうが きりぼしだいこん	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ ごま	689 27.1 18.1 2.2
5 (木)	牛乳 🥛	むぎごはん さばのごまみそやき ツナともやしのサラダ けんちんじる		サバ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし ながねぎ コーン しいたけ	こめ さとう おしむぎ さといも こんにゃく	あぶら ごま	604 27.8 19.0 2.2
6 (金)	牛乳 🥛	☆ラッキーにんじんデー☆ むぎごはん ハンバーグデミソース ほうれんそうソテー キャベツとベーコンのスープ 		ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう おしむぎ パンこ じゃがいも	あぶら バター	658 28.2 21.8 2.3
9 (月)	牛乳 🥛	シャンハイやきそば たまごスープ ちゅうかふうドーナツ		ぶたにく イカ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たけのこ もやし きくらげ えのきだけ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	676 27.1 23.2 2.1
10 (火)	牛乳 🥛	★6月分の給食費引き落とし日★ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。								
	牛乳 🥛	むぎごはん のしどり うめおかかあえ じゃがいものみそしる		とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ うめ しょうが	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	639 29.8 19.2 2.1
11 (水)	牛乳 🥛	※5,6年生は校外学習のため、給食がありません。 ちゅうかどん わかめスープ バナナ 		ぶたにく イカ エビ とうふ うすらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが しいたけ バナナ	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	615 25.5 16.5 2.2
12 (木)	牛乳 🥛	☆朝ベジレシピをたべよう! ☆ むぎごはん わふうミートローフ じゃがいものカレーきんぴら こまつなのみそしる 		ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ れんこん えのきだけ ながねぎ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく パンこ	あぶら ごま	668 30.6 21.4 1.9
13 (金)	牛乳 🥛	☆千葉のめくみきゅうしょく☆ むぎごはん さんがやき えだまめとひじきのサラダ とんじる ちばのにんじんゼリー		アジ とりにく たまご みそ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ながねぎ もやし たまねぎ ごぼう だいこん しょうが えだまめ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら ごま	680 33.8 19.8 2.1
16 (月)	牛乳 🥛	むぎごはん とりにくとこんにゃくのみそに わかめとツナのあえもの ヨーグルト		とりにく ちくわ ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり しょうが	こめ おしむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	619 24.8 17.3 2.0
17 (火)	牛乳 🥛	ココアあげパン チリコンカン かぼちゃのチーズやき		ぶたにく とりにく ベーコン だいす きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく	ツイストパン さとう でんぶん	あぶら バター	652 25.6 24.5 2.1
18 (水)	牛乳 🥛	※3,4年生は校外学習のため、給食がありません。 むぎごはん なまあげのマーボーいため  かいそうサラダ フルーツトマト		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ながねぎ もやし だいこん きゅうり しょうが にんにく コーン レモンじる	こめ さとう おしむぎ でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	642 25.5 23.2 2.0
19 (木)	シヨア	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ ミニはちみつレモンゼリー		ぶたにく ツナ	のむヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ こむぎこ ゼリー	あぶら バター ごまあぶら	589 19.0 16.1 2.2
20 (金)	牛乳 🥛	★6月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。								
	牛乳 🥛	トリニラどん もずくスープ オレンジ		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ	ながねぎ えのきだけ しょうが にんにく オレンジ	こめ おしむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	649 26.8 23.6 2.2
23 (月)	牛乳 🥛	さんさいおこわ レバーとポテトごまあえ かきたまじる 		ぶたレバー あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ながねぎ しめじ しいたけ さんさい しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	592 23.0 17.7 2.1
24 (火)	牛乳 🥛	つだせんやさいのスバゲティ フレンチサラダ ブルーベリーマドレーヌ 		たまご ベーコン ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく ブルーベリー	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら バター オリーブオイル	593 21.1 27.0 2.2
25 (水)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ むぎごはん いかのしょうがやき ポパイポテトサラダ きりぼしだいこんのみそしる てづくりプリン 		イカ みそ ぶたにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ おしむぎ じゃがいも プリン	あぶら マヨネーズ	692 31.9 21.5 2.3
26 (木)	牛乳 🥛	ドライカレー ごまドレサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれんそう トマト	たまねぎ もやし しょうが にんにく コーン	こめ おしむぎ さとう ナタデココ	あぶら ごまあぶら ごま	739 27.4 25.6 2.3
27 (金)	牛乳 🥛	☆6月のおたんじょうびきゅうしょく☆ からあげごはん ごまジャコサラダ  さつまじる		とりにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり しょうが だいこん ながねぎ	こめ おしむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	669 28.4 24.1 2.3
30 (月)	牛乳 🥛	ゆかりごはん てづくりさつまあげ かぶサラダ なつやさいのみそしる		タラのすりみ イカげそ ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	ながねぎ ごぼう きゅうり かぶ えだまめ なす しょうが たまねぎ	こめ おしむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	611 25.6 18.7 2.4

※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。

☆5月のラッキーさんは…

実は、ラッキーにんじんが行方知れずとなり、だれかわかならくなってしまいました。今月のラッキーさんはだれになるのかな…？
おたのしみに♪



栄養摂取基準 (3, 4年生)			当月平均
エネルギー	650		641
たんぱく質	26.8		26.7
脂質	18.1		21.1
食塩相当量	2.0		2.2

裏面に給食だよりがあります。