

令和7年度 5月 よていこんだてひょう

佐倉市立佐倉東小学校

ひにち	ようび	こんだて			おもなざいりよう			エネルギー(kcal)	脂質(g)			
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ					
1	木	ごはん		ピリからなっとうあえにくどうふはちじゅうはちやのプリン	ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)			
					なっとう ふたにくのりとうふぎゅうにゅう	ほうれんそう もやしねぎにんじん	こめ ごまあぶら					
2	金	わかめごはん		かつおとじやがのたまねぎソースはるのみそしるかしわもち	かつお みそ ふたにく わかめぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅべつ はねぎいんげん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	679	24.8			
5	月	こどもの日			こどもの日							
6	火	ふりかえきゅうじつ										
7	水	てづくりあんぱん		ポテトサラダチキンとマカロニのトマトに	たまご ハム とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ セロリ トマト	パン マカロニ ごま マヨネーズ ジャガイモ さとう バター	595	19.2			
8	木	ごはん		タンドリーチキンスナップエンドウのたまごとじゅりエンヌスープ	とりにく ヨーグルト ベーコン たまご きゅうにゅう	トマト レモン にんじん スナップエンドウ セロリ にんにく たまねぎ きゅべつ バセリ	こめ あぶら バター マヨネーズ	593	18.0			
9	金	ごはん		チンジャオロースーつまないきょうざスープしゅわりんゼリー	ふたにく きゅうにゅう	にんにく しょうが レモン にら きゅべつ ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン にんじん	こめ あぶら ごまあぶら きょうざのかわ サイダー	649	17.6			
12	月	ピースごはん		しろみざかなのみぞマヨやきとりだんごみそしるヨーグルト	ベーコン ほき みそ とりにく ヨーグルト きゅうにゅう	たまねぎ ピーマン グリンピース にんじん れんこん はくさい こまつな	こめ あぶら バター マヨネーズ パン かたくりこ	626	18.6			
13	火	ごはん		みそカツ!! はるキャベツのおかかいためしらたまじる	ぶたにく みそ かつおぶし なると あぶらあげ きゅうにゅう	こまつな きゅべつ にんじん だいこん	こめ こむぎこ パン さとう ごまあぶら しらたま	671	19.3			
14	水	マーボーカレー		チョレギサラダあんにんどうふ	ぶたにく とうふ みそ わかめ のり きゅうにゅう	にんにく しょうが みかん にんじん だけのこ しいたけ ねぎ パイン にら きゅべつ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ カレールウ ごま	609	17.5			
15	木	ごはん		ちぐさやききゅうりとこんにゃくのサラダこしねじる	たまご とりにく チーズ ぶたにく みそ あぶらあげ きゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ きゅうり こぼう しいたけ だいこん	こめ あぶら ごまあぶら さとう	594	20.4			
16	金	ツナマヨコーントースト		プロッコリーのサラダはるのミルクスープ		ツナ チーズ ハム ベーコン きゅうにゅう	アスパラガス たまねぎ にんじん パセリ かぶ コーン にんじん きゅうり	パン こめこ バター あぶら さとう マヨネーズ ジャガイモ	646	34.1		
19	月	ごはん		チャプチエじゃがいもキムチつぶつぶみかんゼリー	ぶたにく きゅうにゅう	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら しょうが みかん	こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	631	13.9			
20	火	タコライス		ABCスープおふラスク	ぶたにく きゅうにく だいす ベーコン きゅうにゅう	にんにく たまねぎ パセリ トマト きゅべつ にんじん セロリ	こめ むぎ あぶら さとう バター ふ	663	20.9			
21	水	おやこどん		はるのかきあげしゅわしゅわポンチ		とりにく たまご ぶたにく こうやどうふ きゅうにゅう	たまねぎ はねぎ そらまめ みかん にんじん パイン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ てんぶらこ ゼリー サイダー	697	18.7		
22	木	にくうどん		かいそうサラダおからドーナツ	ぶたにく ぎゅうにく かいそう とりにく おから とうにゅう きゅうにゅう	しょうが たまねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん	うどん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング	591	20.6			
23	金	カツ！カレー		ひじきのマリネひえひえゼリー		ぶたにく チーズ ひじき ハム たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう パン かレールウ こむぎこ あぶら ゼリー	711	21.1		
26	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ										
27	火	ごはん		ささみのパリパリあげごまネーズサラダかぶのみそしる	とりにく チーズ ハム ぶたにく みそ あぶらあげ きゅうにゅう	しそ きゅべつ きゅうり にんじん かぶ ねぎ たまねぎ しめじ	こめ あぶら はるまきのかわ ごま マヨネーズ	680	26.2			
28	水	ごはん		ホイコーローわかめスープミルクくずもち	ぶたにく わかめ たまご みそ とうふ きなこ きゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン きゅべつ しめじ しょうが にんにく えのき たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま こめこ かたくりこ	617	18.4			
29	木	こんさいピラフ		いわしのパンこやきミネストローネ		ベーコン いわし あさり ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん トマト たまねぎ にんにく パセリ グリンピース ズッキーニ にんじん セロリ	こめ むぎ バター さとう マヨネーズ パン じゃがいも あぶら	586	20.5		
30	金	ごはん		いかのかりんあげおかかサラダしんじやがのみそしる		いか かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな きゅべつ にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	603	16.0		
※材料等の都合により献立を変更することがあります。									今月平均値			
									25.4 2.1			
									基準値(小学校中学年) 650 14.4 ~21.7			
									21.1 ~32.5 2.0未満			