



5月 よていこんだてひょう

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

もくひょう ただ はい
5月の目標：正しく配ぜんしよう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
(小学校 中学年)

日	曜日	献立（こんだて）			体を作るものになる（赤）		エネルギーの ものになる（黄）		体の調子を整えるものになる（緑）		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
1	木		ごはん	ハンバーグ デミソース カレー きんぴら おちゃめなだいず	ふたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パン さとう	あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	マッシュルーム しめじ ごんにやく ごぼう えだめめ	648 27.4	22.0 1.5	
2	金		こどものひ こんだて			ぶりとりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめこ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	たけのこ にんにく きぬさや にんにく	しょうが ながねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	690 29.7	23.7 2.6
7	水		チキン ライス	しんじゃがとキャベツたっぷりポトフ アセロラジュレヨーグルト	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも はちみつ ジュレ	あぶら	たまねぎ にんにく エリンギ もも、りんご	グリーンピース キャベツ セロリ （かんづめ）	607 25.8	24.2 2.4	
8	木		きなこ あげパン	こめこのクリームシチュー コンサラダ	きなこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター なまクリーム	たまねぎ にんにく キャベツ	きゅうり コーン	633 25.8	24.2 2.4	
9	金		ごはん	さばのしおこうじやき きゅうりのなんばんづけ すましじる オレンジ	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら	きゅうり にんにく だいこん	こまつな オレンジ	636 25.9	23.9 2.4	
※12日(月)は、給食費の引落日です（1年生：9,094円、2～6年生：10,000円 十手数料10円）。前日までに、入金をお願いします。													
12	月		ツナピラフ	レバーとポテトのごまあえ たまごスープ	ツナ ふたにく レバー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめこ じゃがいも	ごま あぶら バター	にんにく コーン しょうが	マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう	661 26.5	25.8 2.6	
13	火		ごはん	りくじょうたいかい おうえんこんだて コンフレクチキン なっとうあえ わかだけみそしる ミニレモンゼリー	とりにく なっとう さとう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ かつおぶし	こめ コンフレク ゼリー	マヨネースタイプ	ほうれんそう にんにく キャベツ たけのこ ながねぎ		623 31.6	17.8 2.5	
14	水		ごはん	なまあげのオイスターに やきふたのちゅうかサラダ かわちばんかん（かんきつ）	とりにく なまあげ やきふた	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	だいこん にんにく しらたき しょうが	きくらげ きゅうり もやし かわちばんかん	590 26.6	16.8 2.0	
15	木		にくみそ どん	きりぼしだいこんのサラダ おさつスティック	ふたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	あぶら	スッキーニ にんにく なす しょうが	きりぼしだいこん キャベツ	626 23.8	21.8 1.8	
16	金		ごはん	ふたじゃがキムチ ツナとやさいのごまあえ チーズ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	たまねぎ にんにく ごぼう	こんにやく しょうが きゅうり キムチ	650 27.0	21.4 2.0	
19	月		からあげ ごはん	げんきのでるサラダ わかめスープ こうはくバナナコッタ	とりにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ こめこ さとう バナナコッタ	ごま あぶら	にんにく キャベツ きゅうり	えのきだけ しょうが ながねぎ もやし	624 24.4	17.9 2.6	
※20日(月)は、給食費の再引落日です。													
20	火		はちみつ レモン トースト	ポークビーンズ ポパイサラダ	ふたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	パン じゃがいも はちみつ さとう	あぶら マーガリン マヨネースタイプ	たまねぎ しょうが とまと にんにく	きりぼしだいこん ほうれんそう	656 24.5	26.2 2.6	
21	水		ごはん	かつおのかんろに うめおかあえ とんじる	かつお ふたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ マーレード	あぶら	ながねぎ しょうが だいこん	にんにく ごぼう えのきだけ	665 31.5	19.2 2.3	
22	木		ぎゅうどん	みそドレチキンサラダ おふうラスク	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ やきふ さとう	ごま あぶら バター	たまねぎ しらたき しょうが	キャベツ きゅうり にんにく	648 23.1	23.1 2.1	
23	金		ポークカレー ライス	ひじきのマリネ クリームだいふく	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう ルウ だいふく	あぶら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり		705 23.0	21.1 2.3	
26	月	うどんどうかいのふりかえきゅうぎょうび（おやすみ）										—	—
27	火		ひやし にくみそ うどん	ツナにんにく こめこのメーブルマフィン	ふたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さとう マフィン	ごま あぶら	きゅうり ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんにく		620 23.7	26.7 2.1	
28	水		ごはん	まつかぜやき すいとんしる ヨーグルト	ふたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ すいとん パン さとう	ごま	ながねぎ しょうが にんにく	だいこん えのきだけ こまつな	678 29.2	21.1 2.0	
29	木		かてめし	群馬県（ぐんまけん）のきょうどりょうり ふたにくとこんにやくのみそに キャベツのおかあえ あおうめゼリー	とりにく あぶらあげ ふたにく なまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゼリー	ごま あぶら	こんにやく しめじ にんにく ごぼう しょうが	だいこん にんにく ほししいたけ キャベツ	612 27.0	20.3 2.5	
30	金		ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんのにも やまといものさつまじる	さけ ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ やまといも さとう	あぶら	きりぼしだいこん にんにく ほししいたけ こんにやく ながねぎ		595 32.0	14.4 2.2	

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字は、佐倉市産の食材です。

平均値	640 26.6	21.1 2.2
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

～「第3子以降学校給食費補助金」のご案内～

申請が必要です

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を、市が補助します。
補助金を受けるためには、毎年、申請が必要です。忘れずに申請してください。
申請書は、6月以降に配付予定です。（新1年生は学校から配付、昨年度対象だった世帯は市から郵送で配付）

【問合せ先】佐倉市教育委員会指導課（484-6193）



運動会や陸上大会にむけて、朝ごはんを食べて、エネルギーをつけよう！



●今月の地場産物●

こめ（佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」）
みそ、やまといも、
きゅうり、ズッキーニ、
だいこん、にんにく、
こまつな