



2026年5がつ よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう: マナーをまもって、じょうずなたべかたをしよう!

家庭数



佐倉市立王子台小学校

ひ に ち	こんだてめい				おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)			
	よう び	牛 乳	主食	おかず	あか	みどり	きいろ				
					ち・にく・ほねを つくる	からだのちょうしを ととのえる	ちからやねつになる				
★子どもの日にちなんで★											
1	金		たけのこ ごはん	おさかなくんいそべあげ みいろあえ しらたまじる かしわもち	とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし かまぼこ	ほうれんそう にんじん たけのこ えだまめ	キャベツ だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ しらたま	あぶら かしわもち	621 24.9 16.4 2.2
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	★朝ベジレシピを食べよう★									
7	木		ハヤシライス	★キャベツの フレンチサラダ おちゃプリン しんちゃのきせつです	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ おちゃプリン	あぶら	656 21.1 21.2 2.1	
★よくかんで たべよう★											
8	金		ごはん	はなしゅうまい バンサンスー オイスターソースに ぶどうグミ	とりにく たまご とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな たまねぎ しょうが	こめ むぎ ばんこ しゅうまいのかわ マロニー	あぶら ごまあぶら さとう	662 26.8 19.3 2.2	
2年生がグリーンピースのさやむきをします!											
11	月		グリーンピース ごはん	あじのたったあげ ポテトサラダ ごったじる	あじ ハム とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん グリーンピース きゅうり	こめ かたくりこ じゃがいも さといも	あぶら マヨネーズ	607 26.3 19.3 2.1	
12	火		キャロット ピラフ	げんきがでるレバー こめこのシチュー かわちばんかん	ぶたレバー とりにく しょうが しょうが	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう にんにく かわちばんかん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	635 26.0 18.6 2.2	
13	水		ピピンバ (ごはん) (にくそぼろ)	ピピンバ(ナムル) キムチスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら にんにくしょうが	こめ むぎ さとう トック ぎゅうにゅうプリン	あぶら ごまあぶら ごま	595 24.8 16.4 2.0	
14	木		カレー うどん	サクサクみのあげ だいこんサラダ プチたいやき	ぶたにく あぶらあげ ささみ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが たまねぎ コーン	うどん こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ たいやき	585 26.5 22.4 2.3	
15	金		おやこどん (ごはん)	あげごぼうごまあえ じゃがいものみそしる ひとくちりんごゼリー	とりにく たまご みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ こまつな	こめ かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま やきふ	639 25.2 16.8 2.2	
1年生がどらまめのさやむきをします!											
18	月		キムたく ごはん	はるまき ゆでそらまめ やさしいみそいため	ベーコン ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい キムチ たくあん そらまめ	こめ むぎ はるまきのかわ キャベツ かたくりこ	あぶら	700 26.8 24.0 2.4	
19	火		ごはん	かつおのりょうしあげ おかかチーズあえ ごったに きよみオレンジ	かつお かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	こめ パンこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	643 28.9 16.4 2.0	
20	水		スラッピー ジョー	ツナとコーンのサラダ フルーツしらたま	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト たまねぎ にんにく みかん もも	パン さとう ゼリー しらたま	マヨネーズ あぶら	657 32.5 22.5 1.9	
21	木		ホイコーロ どん	きゅうりのなんばんづけ おふのラスク	ぶたにく あつあげ きなこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ やきふ	あぶら ごまあぶら バター	629 24.6 19.8 1.9	
22	金		ソースかつ どん (ゆでやさしい)	★うんどうかい おうえんこんだて★ ぐだくさんみそしる ひとくちはちみつレモンゼリー	ぶたにく 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 たまねぎ	こめ こむぎこ ばんこ じゃがいも ゼリー	あぶら	648 27.1 18.5 1.9	
25	月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ									
26	火		チキン カレーライス	ひじきとチーズのサラダ あまなつみかんゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ かんてん	にんじん たまねぎ コーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	694 23.2 19.3 2.3	
27	水		ごはん	さわらてりやき なっとうあえ みそけんちんじる	さわら なっとう ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	にんじん ほうれんそう わけぎ こまつな ながねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	631 29.3 18.1 2.2	
28	木		チンジャオ ロースーどん	はるさめたまごスープ アセロラゼリー	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン ちんげんさい たけのこ えのきだけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	644 24.2 19.2 1.8	
29	金		バターライス	ラザニアふう ABCマカロニスープ	ぶたにく ベーコン だいずクリーム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく セロリ	こめ むぎ ぎょうざのかわ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	642 24.1 20.9 2.2	

運動会練習がはじまります! 毎朝、朝ごはんをしっかりと食べましょう!
活動も増え疲れやすくなると思います。毎朝「朝ごはん」をきちんと食べて、生活リズム・体調を整えましょう。元気に運動会にのぞめるように、ご家庭のご協力をお願いします。

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。

5月の 地場産物 じばさんぶつ	商品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	当月平均値
佐倉市・八街市	こめ (コシヒカリ)	650	26.7	18.1	2.0	640
	ほうれんそう					
	だいこん					
	こまつな					
	めしあがれ					
	きゅうり					
	7日~					
	わかぎ					
	にんじん					
	26日~					
	とまと					
	みそ					

※ 朝ベジレシピについて 裏面参照ください。