

家庭数

令和8年5月 よていこんだてひょう



こんげつ きゅうしよくひょう
今月の給食目標

ただ しよくじ み
『正しい食事マナーを身につけよう』

令和8年度 佐倉市立青菅小学校

ひょうび	ようび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)			
		しよく 主食	しよくさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゆう ごうにゆう	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g
1	金	たけのこごはん	イナダのてりやき	すましじる かしわもち	こめ さとう かたくりこ あぶら かしわもち	佐倉産の あぶらあげ とりにく イナダ かまぼこ こんぶ きゅうにゆう	たけのこ にんじん こまつな しめじ ながねぎ	657	26.6	20.0	1.9	
7	木	ツナライス	コーンフ레이크チキン	ミネストローネ プチピーチゼリー	こめ むぎ あぶら //イegg マネズ コーン せとう	ツナ とりにく ウインナー ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく	665	25.3	22.4	2.1	
8	金	ごはん	にくどうふ	きりほしだいこんの マヨサラダ なつみ(オレンジ)	こめ さとう ごま //イegg マネズ	やきどうふ ぶたにく ツナ きゅうにゆう	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ほうれんそう	676	25.3	24.6	1.3	
11	月	ガーリックライス	しろみざかなの バジルやき	とうにゆうスープ チーズ	こめ むぎ あぶら //イegg マネズ パンこ こめこ	スケソウダラ とりにく とうにゆう チーズ ぎゅうにゆう	にんにく コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	640	25.8	23.4	2.1	
12	火	ごはん	あつあげとだいこんの にももの	ハンパンジーサラダ そらまめ	こめ あぶら さとう ごま	あつあげ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゆう	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし そらまめ	639	27.1	18.9	1.6	
13	水	カレーうどん	ちくわとさつまいもの てんぷら	ヨーグルト	うどん あぶら さつまいも てんぷらこ	ぶたにく かつおぶし にほし ちくわ ヨーグルト きゅうにゆう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ しょうが	611	22.1	21.7	1.9	
14	木	ごぼうピラフ	ラタトゥイユチキン	ブロッコリーサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ベーコン とりにく ツナ きゅうにゆう	ごぼう かぼちゃ スッキーニ にんじん ピーマン トマト	624	24.1	21.3	1.6	
15	金	むぎごはん	シイラの ごまだれかけ	マカロニサラダ さわにわん しらぬい	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら マカロニ //イegg マネズ	シイラ ツナ ぶたにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゆう	きゅうり にんじん だいこん たけのこ ながねぎ えのきだけ	644	24.6	19.4	1.3	
18	月	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぶたレバー ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	614	22.9	25.2	2.0	
19	火	グリーンピース ごはん	かつおフライ	きりほしだいこんの しんじゃがのみそじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	かつおフライ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ きゅうにゆう	グリンピース にんじん きりほしだいこん たまねぎ	607	24.0	16.7	2.1	
20	水	マーボードウフどん	ちゅうかスープ アンニンドウフ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー とりにく ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ こまつな たけのこ しめじ	630	25.0	18.7	1.6		
21	木	ごはん	アジのねぎみそやき	きりほしだいこんの ごまあえ けんちんじる かわちばんかん	こめ さとう こめこ ごま さといも あぶら	アジ みそ ツナ とうふ かつおぶし にほし きゅうにゆう	はねぎ きりほしだいこ ん にんじん だいこん ながねぎ こまつな	631	29.6	16.8	2.1	
22	金	チキンカレーライス	ひじきのマリネ あおうめゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく ひじき ツナ きゅうにゆう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり	628	20.2	19.6	1.8		
25	月	むぎごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる	こめ むぎ あぶら こめこ かたくりこ	とりにく なっとう とうふ わかめ にほし みそ きゅうにゆう	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん なめこ ながねぎ	605	25.5	19.6	2.1	
26	火	えだまめごはん	とさに	こまつなのいそあえ ベビーパイン	こめ あぶら さとう	さつまあげ ぶたにく わかめ かつおぶし のり きゅうにゆう	えだまめ たけのこ にんじん こんにやく こまつな えのきだけ	610	24.4	17.4	1.9	
27	水	あさベジサンド	こめこのシチュー	にんじんサラダ	しよくパン こめこ じゃがいも さとう	ハム チーズ とりにく とうにゆう ツナ きゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ セロリ きゅうり	638	27.4	25.6	2.4	
28	木	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	はるさめスープ きよみオレンジ	こめ あぶら さと う かたくりこ マロニー	あつあげ ぶたにく みそ とりだんご ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン チンゲンサイ	626	24.2	19.3	2.0	
29	金	ごはん	いわしハンバーグ	ポテトサラダ とんじる	こめ さとう じゃがいも さとい も //イegg マネズ	いわしハンバーグ ハム ぶたにく とうふ みそ きゅうにゆう	にんじん きゅうり コーン だいこん ながねぎ ごぼう	629	23.7	17.6	2.1	
								今月の平均値	631	24.8	20.4	1.9
								基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材**は佐倉市産、**下線**は結びひ農園の有機野菜です。



毎日の給食献立写真を、マチコミのタイムラインで紹介しています。献立表と合わせてご覧ください。

