

家庭数

令和7年5月 よていこんだてひょう



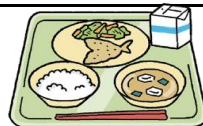
こんげつ きゅうしよくむくひょう
* 今月の給食目標 * 『 正しい食事マナーを身につけよう 』

令和7年度 佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)			
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	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	からだのちょうしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g
1	木	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの マヨサラダ りんご		こめ さとう ごま	やきどうふ ぶたにく ツナ きゅうにゅう	にんじん さやいんげん しらたき ほうれんそう きりぼしだいこん りんご	682	25.1	24.6	1.3
こどもの日メニュー												
2	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 かしわもち	とりにく あぶらあげ イナダ かまぼこ こんぶ きゅうにゅう	たけのこ にんじん こまつな しめじ ながねぎ しょうが	612	26.3	17.2	1.9
7	水	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ しんじゃがのみそじる		こめ かたくりこ こめこ あぶら しんじゃがいも	とりにく なっとう みそ わかめ かつおぶし にぼし きゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん しんたまねぎ	610	23.9	18.2	2.1
8	木	ガーリックライス	しろみざかなの バジルやき	とうにゅうスープ ヨーグルト		こめ むぎ あぶら こめこ パンこ こめこ	スケソウダラ とうにゅう ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	618	23.5	18.5	1.8
9	金	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	ぶたにく さつまあげ かつおぶし わかめ のり きゅうにゅう	たけのこ にんじん こんにゃく こまつな えのきだけ パイン	602	22.8	16.3	1.6
12	月	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 あぶら じゃがいも	とりにく ひじき ツナ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご きゅうり にんにく しょうが	618	19.3	18.8	1.9
13	火	ごはん	あつあげとだいこんの オイスターに	バンバンジーサラダ 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 ごま ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり キャベツ もやし そらまめ	650	27.8	19.4	1.7
14	水	ごはん	サバのみそに	さわにわん だいがくいも		こめ さとう かたくりこ ごま さつまいも	サバ みそ ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たけのこ ながねぎ こまつな えのきだけ	684	22.2	21.9	1.9
15	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 かわちばんかん		こめ むぎ あぶら さとう	ベーコン とりにく ツナ きゅうにゅう	ごぼう かぼちゃ ズッキーニ にんじん ピーマン トマト	634	24.2	21.4	16.0
16	金	グリーンピースごはん	かつおフライ	きりぼしだいこんの にもの さつまじる		こめ あぶら さとう さつまいも	かつおフライ あぶらあげ さつまあげ かつおぶし みそ きゅうにゅう	グリーンピース にんじん きりぼしだいこん ごぼう だいこん こまつな	616	24.7	18.2	2.2
19	月	マーボードウフどん		ちゅうかスープ セミノール		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ ハム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ こら ししいたけ こまつな たけのこ	608	24.7	18.4	1.7
20	火	きつねうどん	さつまいもと ちくわのてんぷら	きゅうりのキムチ		うどん さとう あぶら てんぷらこ さつまいも	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ ちくわ きゅうにゅう	にんじん ながねぎ しめじ こまつな きゅうり だいこん	620	26.8	28.0	2.0
21	水	ツナライス	カレイのパンこやき	ごぼうとひじきの サラダ ミネストローネ		こめ むぎ パンこ こめこ じゃがいも	ツナ カレイ ひじき ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう きゅうり えだまめ トマト セロリ	602	24.6	19.3	2.3
22	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 とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン こまつな	612	24.8	17.9	1.9
23	金	ハヤシライス		ポテトサラダ サワーゼリー		こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも こめこ パンこ	ぶたにく ぶたレバー ハム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース マッシュルーム きゅうり	643	20.0	19.8	1.3
26	月	ごはん	にくじゃが	きりぼしだいこんの ごまあえ チーズ		こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく ツナ チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき いんげん きりぼしだいこん	669	24.1	22.0	1.7
27	火	むぎごはん	シラの ごまみそやき	たけのこおかかいため おきりこみじる		こめ むぎ ごま さとう あぶら うどん さといも	シラ みそ とりにく かつおぶし あぶらあげ こんぶ きゅうにゅう	たけのこ にんじん だいこん ししいたけ こまつな こんにゃく	610	27.9	16.4	2.1
28	水	ごはん	とりにくとだいすの にこみ	ジャコサラダ ちばにんじんゼリー		こめ あぶら さとう ごま	とりにく だいす しらす きゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ	627	23.4	19.5	1.3
29	木	ごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	ゆでブロッコリー とんじる		こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	ツナ ホキ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ きゅうにゅう	はねぎ ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう こまつな	607	25.2	17.9	1.9
30	金	ツナマヨトースト	カレービーンズ	コールスローサラダ		しよくパン あぶら こめこ じゃがいも さとう	ツナ チーズ ぶたにく ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	687	25.3	33.2	2.6

★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、下線は結び合い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。



今月の平均値	630	24.3	20.3	1.8
基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0