

5月のよていにんだてひょう

令和8年度

佐倉市立染井野小学校

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しじつ(g) 食塩相当量 (g)	
		しゅしよく	おかず・デザート	あかい色のしよくひん 血・肉・骨をつくる	みどり色のしよくひん 体の調子をととのえる	きいろのしよくひん 働く力や体温になる			
1 金	○	ごもく ちらしずし	とりてん すましじる ソーダフロートゼリー	牛にゅう とりにく ちらしかまほこ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ かんびょう きぬさや こまつな たまねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら	651 25.9	23.0 2.3	
7 木	○	ドライカレー ライス	コールスローサラダ ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト コーン ピーマン キャベツ きゅうり	こめ あぶら	681 22.4	22.1 2.2	
8 金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき うめおかかサラダ じゃがいものみそしる	牛にゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	626 25.2	21.0 2.2	
11 月	○	セサミ トースト	やきにくサラダ ABCスープ とうにゅうプリン	牛にゅう 牛にく とりにく	だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	しよくパン バター さとう ごま あぶら オリーブオイル マカロニ	657 21.0	28.7 2.3	
12 火	○	ごはん	チキンカツ ほうれんそうのごまあえ えのきたけのみそしる	牛にゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ねぎ こまつな	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	634 26.8	21.9 1.9	
13 水	○	ごはん	かんこくのり なっとうあえ あつあげとだいこんのオイスターに	牛にゅう のり なっとう かつおぶし あつあげ とりにく	こまつな にんじん もやし にんじん だいこん いんげん	こめ あぶら さとう	596 24.1	18.7 2.0	
14 木	○	チンジャオ ロースーどん	くらげのあえもの チンゲンサイのスープ オレンジ	牛にゅう 牛にく くらげ ベーコン	ピーマン たけのこ もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ オレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	616 22.4	18.0 2.3	
15 金	○	ごはん	ぶたにくのねぎみそやき いそかあえ さわにわん	牛にゅう ぶたにく のり とりにく	ねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ たけのこ	こめ さとう あぶら	630 25.4	22.8 1.8	
18 月	○	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ もやしのスープ	牛にゅう とりにく ハム	きゅうり にんじん もやし たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ ごまあぶら	689 24.6	25.2 2.2	
		おはなし給食「ふしぎなたけのこ」							
19 火	○	たけのこ ごはん	かぼちゃのてんぷら だいこんおろし けんちんじる はちみつレモンゼリー	牛にゅう あぶらあげ とりにく とうふ	たけのこ にんじん えだまめ だいこん	こめ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら さといも	643 21.2	17.0 2.1	
20 水	○	ごはん	たらのおこらじやき しおこんぶあえ とんじる	牛にゅう たら ツナ ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ ごまあぶら ごま さといも	595 28.4	19.2 2.1	
21 木	○	スパゲティ ミートソース	とうふサラダ りんごゼリー	牛にゅう ぶたにく チーズ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり コーン	スパゲティ バター こむぎこ オリーブオイル ごまドレッシング	642 26.3	23.5 2.2	
22 金	○	ごはん	とりにくのうめみそやき きりぼしだいこんのサラダ すましじる	牛にゅう とりにく みそ ハム とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	596 25.4	19.6 2.3	
25 月	○	サフラン ライス	ハッシュドポーク にんじんサラダ ヨーグルト	牛にゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん きゅうり	こめ あぶら こむぎこ さとう バター	691 26.9	21.4 2.2	
26 火	○	からあげ ごはん	みそドレッシングサラダ きのこのスープ アセロラゼリー	牛にゅう とりにく みそ ベーコン	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし しいたけ しめじ ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	691 26.9	21.4 2.2	
朝ベジ									
27 水	○	ホイコーロー どん	きゅうりのなんばんづけ はるさめスープ チーズ	牛にゅう ぶたにく みそ とりにく チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり はくさい こまつな	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	658 23.9	23.2 2.5	
28 木	○	コッパン	いちごジャム こめこのポテトグラタン やさいスープ	牛にゅう とりにく チーズ ウィンナー	たまねぎ しめじ コーン にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	コッパン いちごジャム じゃがいも あぶら こめこ	619 24.0	21.9 2.3	
29 金	○	ごはん	かれないのにつけ ごもくきんぴら さつまじる	牛にゅう かれい ぶたにく とりにく みそ	ごぼう にんじん れんこん ねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも	609 28.5	15.4 2.3	
							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
							今月の平均値	637 24.8	21.2 2.2

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

*米はすべて佐倉市産を使用しています。

*佐倉市立小学校の給食費は無償化となりました。市による米とパンの購入支援も継続されています。