令和7年度

5月　よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

♬こんげつのめあて♬

あさごはんをたべよう

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき　※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。 おもに ねつやちからになるもの（きいろのなかま）	おもに ちやにくになるもの（あかのなかま）	おもに からだのちょうしをととのえるもの（みどりのなかま）	えいようか エネルギー たんぱくしつ しぼう えんぶん
1	木	○	ごはん	こめ			605 kcal
			ちくわのまっちゃてんぷら	こむぎこ、あぶら	ちくわ	まっちゃ	21.6 g
			はるさめあえ	はるさめ、ごまあぶら、ごま		にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、しょうが	19.7 g
			とうふとこまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ	2.1 g
			オレンジ			オレンジ	
2	金	○	きなこあげパン	パン、さとう、あぶら	きなこ		652 kcal
			ひじきのカラフルあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき	こまつな、にんじん、とうもろこし、もやし	24.2 g
			コーンクリームシチュー	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、マーガリン	とりにく、だいず、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、グリンピース	24.7 g
			バナナ			バナナ	2.7 g
7	水	○	ごはん	こめ			619 kcal
			やきししゃも		ししゃも		28.3 g
			やさいのごまあえ	さとう、ごま		にんじん、こまつな、もやし	15.7 g
			じゃがいものそぼろに	じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん	とりにく	にんじん、しょうが、たまねぎ、えだまめ、しらたき	2.2 g
			アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
8	木	○	テーブルロール	パン			622 kcal
			キャベツのとうにゅうクリームスパゲッティ	スパゲッティ、こむぎこ、あぶら	とりにく、とうにゅう	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	27.8 g
			きゅうりともやしのピリからあえ	さとう、ごまあぶら、ごま		きゅうり、だいずもやし	19.9 g
			ゆでそらまめ			そらまめ	2.1 g
			りんご			りんご	

9	金	○	ごはん	こめ			602 kcal
			ちゅうかどんのぐ	さとう、でんぷん、あぶら	ぶたにく、うずらのたまご	にんじん、しょうが、しいたけ、きくらげ、もやし、はくさい、ねぎ	26.1 g
			だいずとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	だいず、ちりめんじゃこ		17.8 g
			わかめスープ		とうふ、わかめ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし	2.7 g
			オレンジ			オレンジ	
12	月	○	たけのこごはん	こめ、げんまい、さとう、あぶら	あぶらあげ	にんじん、えだまめ、たけのこ	595 kcal
			ポークしゅうまい	こむぎこ、パンこ、でんぷん	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	23.9 g
			やさいののりあえ		わかめ、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし	16.9 g
			しらたまじる	しらたま	とりにく、うずらのたまご	にんじん、こまつな、ほししいたけ、だいこん、はくさい、ねぎ	2.7 g
			きよみオレンジ			きよみオレンジ	

13	火	○	チーズウインナードック	パン、あぶら	ぶたにく、チーズ	たまねぎ	615 kcal
			ひじきとえだまめのナムル	ごまあぶら、ごま	ひじき	にんじん、こまつな、もやし、えだまめ	26.9 g
			はくさいととりにくのスープ	じゃがいも、はるさめ、ごまあぶら	とりにく	こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ	25.5 g
			バナナ			バナナ	3.1 g
14	水	○	ごはん	こめ			658 kcal
			あじのからあげねぎソースがけ	でんぷん、さとう、あぶら	あじ	しょうが、にんにく、ねぎ	36.7 g
			キャベツのいそかあえ	さとう、ごまあぶら、ごま	のり	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし	21.3 g
			にらたまじる	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ	2.5 g
			オレンジ			オレンジ	
15	木	○	ごまトースト	パン、さとう、ごま、マーガリン			639 kcal
			キャベツのレモンあえ	さとう、あぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、レモンかじゅう	24.5 g
			チキンビーンズ	じゃがいも、さとう、あぶら	とりにく、だいず、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、パセリ	26.2 g
			パイナップル			パイナップル	2.4 g
16	金	○	ごはん	こめ			613 kcal
			にんじんそぼろ	さとう、あぶら、ごま	とりにく	にんじん、えだまめ	28.6 g
			しろみざかなのやさいあんかけ	でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	メルルーサ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	17.0 g
			けんちんじる	あぶら	とうふ	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	2.4 g
			バナナ			バナナ	
19	月	○	ごはん	こめ			612 kcal
			みそだいず	さとう、あぶら、ごま	だいず		28.6 g
			マーボーどうふ	さとう、でんぷん、あぶら	とりにく、レンズまめ、とうふ	にんじん、にら、しょうが、にんにく、ほししいたけ、もやし、たまねぎ、ねぎ	18.8 g
			キャベツのスタミナナムル	さとう、ごまあぶら、ごま		キャベツ、だいずもやし、にんにく、こまつな、にんじん	2.4 g
			オレンジ			オレンジ	
20	火	○	テーブルロール	パン			652 kcal
			あさりのわふうスパゲッティ	スパゲッティ、あぶら	とりにく、あさり、のり	にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	27.9 g
			ポテトリヨネーズ	じゃがいも、あぶら、マーガリン	ウインナー	にんじん、たまねぎ、グリンピース	22.6 g
			メロン			メロン	2.6 g
21	水	○	ごはん	こめ			623 kcal
			かつおとおいものあまからあげ	じゃがいも、こむぎこ、でんぷん、あぶら、ごま、さとう	かつお	しょうが	27.2 g
			カラフルマリネ	さとう、ごまあぶら	だいず、ひじき	にんじん、えだまめ、とうもろこし	20.6 g
			キャベツのみそしる		とうふ、わかめ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	2.1 g
			きよみオレンジ			きよみオレンジ	

22	木	○	★★★　うんどうかい　おうえん　こんだて　★★★				636 kcal
			チキンカツサンド（コッペパン）	パン			29.0 g
			（チキンカツ・ゆでやさい）	こむぎこ、パンこ、あぶら	とりにく	キャベツ、にんじん	24.7 g
			たまごたっぷりスープ	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、にら、たまねぎ、えのきたけ、きくらげ、もやし、とうもろこし、ねぎ	2.1 g
			バナナ			バナナ	
23	金	○	むぎごはん	こめ、むぎ			653 kcal
			さむがわのりのりカレー	じゃがいも、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、だいず、のり	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ	23.4 g
			やさいチップス	さつまいも、あぶら		れんこん、ごぼう	16.4 g
			パイナップル			パイナップル	1.7 g
27	火	○	むぎごはん	こめ、むぎ			606 kcal
			ビビンバのぐ	さとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、ごま	とりにく、ぶたにく、だいず	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、もやし	27.0 g
			ワンタンスープ	こむぎこ	とりにく	にんじん、にら、たまねぎ、もやし、しょうが、ねぎ	12.5 g
			フルーツポンチ			かんづめ（みかん、りんご、パイナップル）、ナタデココ	2.5 g
28	水	○	ごはん	こめ			661 kcal
			ししゃものからあげ	でんぷん、あぶら	ししゃも		27.2 g
			やさいのシャキシャキあえ	さとう、ごま、ごまあぶら	ひじき	にんじん、キャベツ、れんこん	24.3 g
			なまあげのちゅうかに	でんぷん、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	なまあげ、ぶたにく、うずらのたまご	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほししいたけ	2.5 g
			オレンジ			オレンジ	
29	木	○	しょくパン・いちごとマーガリン	パン、さとう、マーガリン		いちご	622 kcal
			じゃがいものミートグラタン	じゃがいも、マカロニ、パンこ、あぶら	とりにく、だいず、チーズ	にんじん、にんにく、たまねぎ、トマトかん	28.1 g
			やさいのコンソメスープ	あぶら	とりにく	こまつな、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ	16.0 g
			ヨーグルト		ヨーグルト		2.6 g
30	金	○	ゆかりごはん	こめ		しそ	650 kcal
			はるまき	こむぎこ、こめこ、はるさめ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ほししいたけ	20.1 g
			こまつなのカラフルあえ	さとう、ごま	ひじき	こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、きゅうり、しょうが	22.0 g
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ	2.9 g
			パイナップル			パイナップル	