

学校給食予定献立表 5月分

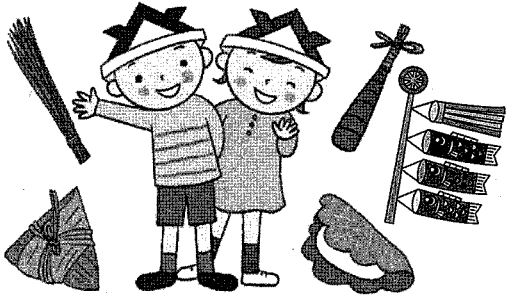
【小学校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日曜	献立名				材 料 名			栄 養 量	ワンポイント アドバイス
	しゅしよく	牛乳	おかず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをとのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】	エネルギー たんぱく質	
1 木	ごはん		ぶたにくのすきやきふうにいそべささみフライ	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ いそべささみフライ	たまねぎ・こまつな・しいたけ はくさい・にんじん・ねぎ	こめ・さとう あぶら・じゃがいも	640kcal 30.9g	はやねはおきあさごはん でせいかつリズムをとのえましょう。
2 金	たけのごはん		ハンバーグのオニオンソース ほうれんそうのにびたし ちぐさやき・(ももゼリー)	すまし汁	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ハンバーグ・とりにく ちぐさやき・とうふ	たけのこ・にんじん・しいたけ たまねぎ・ほうれんそう・もやし	こめ・さとう かたくりこ・ふももゼリー	655kcal 26.8g	こどものひこんだて スプーンを もってきましょう
7 水	ごはん		◆あじフライ ごもくやさしいため にくシュウマイ	みそ汁	ぎゅうにゅう・あじフライ ぎょにくソーセージ にくシュウマイ・みそ	キャベツ・こまつな・たまねぎ にんじん・しいたけ・だいこん さやいんげん	こめ・あぶら	635kcal 28.9g	5がつからしゅんの さかな「あじ」
8 木	●鶏肉のうま煮丼		たこナゲットのせやさいのちゅうかあえ		ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あつあげ ハム・たこナゲット	ピーマン(あか)・たけのこ・はくさい にんじん・たまねぎ・きくらげ・ごぼう チンゲンサイ・もやし・さやいんげん	こめ・あぶら ごまあぶら かたくりこ・さとう	662kcal 27.2g	たこナゲットのしょっ かんをたのしみな がらたべましょう。
9 金	ごはん		とりにくのからあげ ごもくまめ ほうれんそうのごまあえ	さわにわん 沢煮 味噌汁	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・ちくわ ぶたにく	えだまめ・にんじん・れんこん ほうれんそう・コーン・たまねぎ ごぼう・さやえんどう・だいこん	こめ・こむぎこ かたくりこ・あぶら さとう・ごま	665kcal 30.0g	まいつ19には「はくさいのひ」 こんげつは9日 わしよこんだてです。
12 月	フラワーロールパン		タンドリーチキン ペンネアラビアータ いんげんのかにかまあえ	えだまめ 枝豆 ポタージュ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく ヨーグルト・ベーコン・なまクリーム かにふうみかまぼこ	たまねぎ・エリンギ・トマトかん さやいんげん・キャベツ・ピーマン(あか) えだまめ・にんじん・コーン・しめじ	フラワーロールパン・ペンネ・さとう オリーブオイル・マーガリン・あぶら ルウ・わふうごま油ドレッシング	667kcal 34.3g	えだまめには、たんぱく質・ カルシウム・ビタミンなどの えいようがふくまれています。
13 火	ごはん		ぶたにくのあまずあん オムレツ チンゲンサイのしおだれいため	みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく オムレツ とうふ・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ・もやし ピーマン(あか・き)・たけのこ キャベツ・にんじん	こめ・さとう かたくりこ・ごまあぶら あぶら	641kcal 28.1g	チンゲンサイには カルシウムがおおく ふくまれています。
14 水	●カレーライス		ツナマカロニサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム ツナ・チーズ	にんじん・たまねぎ・トマトかん キャベツ・ピーマン(あか) こまつな	こめ・じゃがいも・マーガリン ルウ・あぶら・マカロニ シーザーサラダドレッシング	687kcal 25.7g	カレーライスもよく かんであじわって たべましょう。
15 木	ごはん		とりそぼろごはんのぐ ◆しろみざかなフライ はるさめサラダ	わかたけ 若竹みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ こうやとうふ・かまぼこ しろみざかなフライ・ハム・みそ	しいたけ・にんじん・えだまめ キャベツ・ピーマン(き)・さやいんげん きくらげ・たけのこ・たまねぎ	こめ・さとう あぶら・はるさめ ちゅうかドレッシング	679kcal 33.4g	おかずのさらにもちつけ てあるとりそぼろを はんにかけてたべましょう。
16 金	ごはん		とりにくのみそやき こまつなのうめふうみあえ にくじゃが	みそ けんちん汁	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・あぶらあげ みそ	こまつな・れんこん・ばいにく・コーン にんじん・たまねぎ・さやいんげん かぼちゃ・だいこん・ごぼう	こめ・さとう じゃがいも	679kcal 31.3g	かみかみデー よくかんで たべよう
19 月	おきなわふう 沖縄風そば		ぶたにくのかくにふうやさいぞえ にんじんしりしり		ぎゅうにゅう・かまぼこ もずく・ぶたにく とりにく・かつおぶし	キャベツ・ねぎ・しいたけ にんじん・だいこん・たまねぎ・れんこん さやえんどう・さやいんげん・たけのこ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら・さとう	637kcal 29.1g	にほんのきょうどりようり おきなわけん
20 火	●マーボー豆腐丼		あげポテのせナムル		ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・ハム みそ	にんじん・たまねぎ・ピーマン(あか) チンゲンサイ・キャベツ・もやし だいこん・こまつな・ぜんまい	こめ・はるさめ・こむぎこ さとう・あぶら・かたくりこ じゃがいも・ごまあぶら	705kcal 27.7g	あげたじゃがいも をナムルのトッピン グにしています。
21 水	ごはん		チキンなんばん はるキャベツのソテー ひじきのもの	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ あぶらあげ・ひじき だいず・あさり・みそ	キャベツ・たまねぎ ピーマン(き)・たけのこ・にんじん さやえんどう・しめじ	こめ・かたくりこ あぶら・さとう	652kcal 28.4g	いまがしゅん はるキャベツ たけのこ
22 木	ごはん		ぶたにくのトマトに ベーコンエッグソテー ウインナーてん	すまし汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご ウインナー・はんぺん	たまねぎ・にんじん・トマトかん ブロッコリー・ピーマン(あか) ねぎ・しいたけ・キャベツ	こめ・あぶら さとう こむぎこ	673kcal 27.6g	5がつ22にちは たまごりょうりのひ です。
23 金	ごはん		◆まぐろメンチカツ いりどり コールスローサラダ	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく まぐろメンチカツ ハム・とうふ・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん さやえんどう・キャベツ こまつな・コーン・たまねぎ・オクラ	こめ・あぶら さとう コールスロードレッシング	678kcal 31.3g	まぐろメンチカツは きゅうしよくではつとうじょう するメニューです。
26 月	こどもパン スライス		パインミーのぐ【トマトソース】 さくらえびのカルシウムたっぷりあえ はるまき	ミエン・ガー 【鶏肉と春雨のスープ】	ぎゅうにゅう・ぶたにく さくらえび・はるまき とりにく	えだまめ・にんじん・たまねぎ トマトかん・キャベツ・こまつな しいたけ・チンゲンサイ	こどもパンスライス ごま・あぶら はるさめ	658kcal 29.2g	せかいのりょうり ベトナム
27 火	ごはん		◆かぼちゃコロケ ころころだいこんのさつとに ポテトのクリームに	やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	だいこん・しめじ・たまねぎ ピーマン(みどり)・コーン マッシュルーム・にんじん・たけのこ・ねぎ	こめ・あぶら かぼちゃコロケ・じゃがいも ルウ・マーガリン	652kcal 21.2g	ほのかにあまいかぼ ちゃコロケはにんき メニューのひとつです。
28 水	こまちゃん菜飯		かしわてん おでんふうのもの あつやきたまご	みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ なると・こんぶ あつやきたまご・みそ	こまつな・だいこん・にんじん さやいんげん・もやし たまねぎ	こめ・こむぎこ あぶら・さとう	661kcal 26.8g	ハッピーこまちゃんデー やしおしさんの こまつなを つかっています。
29 木	●豚肉のクッパ風丼		じゃがいものスパイシーに		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・ひよこまめ	にら・キャベツ・もやし たけのこ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きくらげ・えだまめ	こめ・あぶら・マーガリン ごまあぶら・かたくりこ ごま・じゃがいも	653kcal 26.8g	5がつ29にちはこんにゃ くのひです。どこかにしら たきがいっています。
30 金	ごはん		◆とんかつ やさいのオイスターいため きりぼしだいこんのごまだれあえ	みそ汁	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく・ツナ・みそ	ピーマン(あか・き)・キャベツ たまねぎ・きりぼしだいこん・にんじん ほうれんそう・だいこん・コーン	こめ・あぶら さとう ばいせんごまドレッシング	691kcal 30.7g	じわじわとあつさをかんじる きせつです。ぶたにくをた べてパワーをもらいましょう。

こんげつ 今月のお楽しみ献立をご紹介します！
行事食をたのしみましょう



日本の郷土料理【沖縄県】19日

「沖縄そば」は、そば粉を使わずに小麦粉だけを使い、太めの麺と、豚骨やかつお節からとっただしで仕上げた汁が特徴の麺です。給食では、中華麺を使っています。給食の「にんじんしりしり」は、せん切りにしたにんじんを鶏肉などの具と一緒に炒め、食べやすい味にしています。

世界の料理【ベトナム】26日

「パインミー」がベトナム語で「パン」という意味ですが、そのパンに具をはさんだサンドイッチを「パインミー」と呼んでいます。給食ではこどもパンにトマト味の具をはさんで食べましょう。「ミエン・ガー」は「ミエン」が春雨、「ガー」が鶏肉のことです。やさしい味のスープです。

平均摂取栄養量	664 kcal 28.8 g
基準栄養所要量	650 kcal 21.1 ~ 32.5 g

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて児童に持たせていただきますようお願いいたします。



※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。() は別送品です。