

5月 献立予定表

令和7年5月
一宮町立一宮小学校

| こんだてめい | | | | 主に血・肉・骨をつくる食品 (あか) | 主に体の調子を整える食品 (みどり) | 主に熱・力をつくる食品 (き) | 熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 備考 |
|--------|----|--------------------------|---|--|---|--|---------------------------------------|-------|
| 日 | 曜日 | しゅしよく | おかず デザート | | | | | |
| 1 | 木 | たけのこごはん | かつおフライ ちゃんこじる パピーチーズ | ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ かつお ぶたにく チーズ | にんじん たけのこ ねぎ こんにやく にら たまねぎ だいこん ほししいたけ | ごめ あぶら さとう じゃがいも パンこ ごむぎこ | 618 kcal 23.4 g 20.2 g 2.3 g | |
| 2 | 金 | しよくパン (チョコだいず) | とりにくのマーメレードやき じゃがコンいため トマトマカロニスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー チーズ | にんじん にんにく コーン パセリ たまねぎ セロリ トマト | パン マカロニ オリーブオイル さとう マーメレード チョコだいず じゃがいも | 684 kcal 29.5 g 24.4 g 3.0 g | |
| 7 | 水 | スパゲティ ナポリタン | ブロッコリーとコーンのサラダ シークワサータルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ | にんじん にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン | スパゲティ ごま マヨネーズ タルト オリーブオイル | 575 kcal 22.3 g 20.7 g 1.9 g | |
| 8 | 木 | ごはん | ぼうぎょうざ チンジャオロース わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると とうふ とりにく だいず | にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にら キャベツ ねぎ | ごめ あぶら ごまあぶら でんぶん ごむぎこ さとう | 590 kcal 22.1 g 16.0 g 2.2 g | |
| 9 | 金 | シュガートースト | わふうマカロニサラダ ハヤシシチュー あおのりござかな | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あおのり チーズ かつおぶし かたくちいわし | にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しめじ | パン あぶら さとう マーガリン マヨネーズ マカロニ じゃがいも ルー | 683 kcal 24.0 g 28.6 g 3.0 g | |
| 12 | 月 | ドライカレー (ごはん) | ドライカレー チキンとキャベツのサラダ ミニレモンゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく | にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ あかピーマン コーン | ごめ あぶら ルー ゼリー ドレッシング | 684 kcal 25.0 g 23.5 g 1.6 g | |
| 13 | 火 | わふうスパゲティ | ポテトサラダ りんごタルト | ぎゅうにゅう とりにく ハム | にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ごねぎ きゅうり | スパゲティ マヨネーズ オリーブオイル タルト じゃがいも | 582 kcal 21.5 g 23.0 g 1.8 g | |
| 14 | 水 | マーボーどん (ごはん) | マーボーどんのく ビーフンスープ いちごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく | にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ にら | ごめ あぶら さとう でんぶん ピーフン ごまあぶら ゼリー | 614 kcal 23.2 g 16.4 g 2.0 g | |
| 15 | 木 | ごはん | とうふステーキのあんかけ たくあんあえ じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし | にんじん もやし キャベツ だいこん いんげん たまねぎ | ごめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま | 603 kcal 20.4 g 14.7 g 2.2 g | 5年生中止 |
| 16 | 金 | しよくパン (いちごジャム) | しろみぎかなフライ コーンサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう ほき ハム ベーコン チーズ | にんじん キャベツ にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ セロリ トマト パセリ | パン あぶら オリーブオイル ドレッシング マカロニ じゃがいも パンこ ごむぎこ ジャム | 640 kcal 22.8 g 24.2 g 2.3 g | 5年生中止 |
| 19 | 月 | やきにくどん (ごはん) | やきにくどんのく じゃがもちじる ココアウエハース | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな ねぎ | ごめ あぶら ごま いももち ウエハース さとう | 632 kcal 27.4 g 17.3 g 2.2 g | |
| 20 | 火 | ごはん | ささみのマスタードやき じゃがいもとひじきのもの かきたまじる | ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく さつまあげ たまご ひじき | にんじん パセリ こんにやく ほししいたけ えのきたけ えだまめ チンゲンサイ | ごめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん マヨネーズ | 581 kcal 29.1 g 15.3 g 2.0 g | |
| 21 | 水 | はちみつパン | グラタン じゃこサラダ ワントンスープ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく たまご とうにゅう おから | にんじん きゅうり こまつな ほししいたけ ブロッコリー ねぎ ほうれんそう たまねぎ | パン あぶら ドレッシング ワントン じゃがいも | 639 kcal 23.3 g 24.0 g 3.0 g | |
| 22 | 木 | ごはん | とりにくのちゅうかやき ビーフンソテー ぶたにくとキャベツのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ | にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン もやし | ごめ あぶら ごまあぶら ピーフン | 612 kcal 28.8 g 14.5 g 2.3 g | 1年生中止 |
| 23 | 金 | トマトベンネ | チキンサラダ レモンマフィン | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ | にんじん にんにく たまねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン | マカロニ あぶら さとう マフィン | 570 kcal 21.6 g 19.7 g 2.2 g | |
| 26 | 月 | カレーライス (むぎごはん) | ポークカレー キャベツとツナのサラダ アセロラミルクゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ | にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり | ごめ むぎ あぶら じゃがいも ルー さとう ゼリー | 628 kcal 20.5 g 15.0 g 1.9 g | |
| 27 | 火 | ちゃんぽん (ちゅうかめん) | ちゃんぽんスープ ごぼうサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム ヨーグルト | にんじん たまねぎ にら たけのこ もやし キャベツ コーン ごぼう きゅうり ほししいたけ | ちゅうかめん あぶら ドレッシング ごま | 629 kcal 27.1 g 16.5 g 2.7 g | |
| 28 | 水 | くきわかたまだん (ごはん) | くきわかたまだんのく とんじり あおりんごグミ | ぎゅうにゅう みそ とりにく だいず くきわかめ たまご とうふ ぶたにく | にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう だいこん こんにやく こまつな | ごめ あぶら さとう じゃがいも グミ | 634 kcal 27.8 g 18.0 g 1.9 g | |
| 29 | 木 | ごはん | さばのしおやき おかかあえ ちくぜんに | ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく ちくわ | にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん たけのこ こんにやく ほししいたけ いんげん ほうれんそう | ごめ あぶら さといも さとう | 577 kcal 27.6 g 15.2 g 2.6 g | 2年生中止 |
| 30 | 金 | セルフ ホットドック (コッペパン) | ウインナー コールスローサラダ コンソメスープ ひとくちぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりにく | にんじん キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ほうれんそう | パン さとう じゃがいも マヨネーズ ゼリー ドレッシング | 589 kcal 24.8 g 15.4 g 2.6 g | |

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

| 小学生(8~9歳)の基準値 | | |
|---------------|---------|----------|
| 熱量 | 650kcal | 618 kcal |
| たんぱく質 | 13%~20% | 16% |
| 脂質 | 20%~30% | 28% |
| 食塩相当量 | 2.0g以下 | 2.3g |

6月分の給食費引落日・・・6月3日(火)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：埼玉県 ・にんにく：香川県
- ・ピーマン：茨城県、岩手県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：鹿児島県、長崎県 ・ごぼう：熊本県、鹿児島県 ・しょうが：高知県
- ・だいこん：千葉県 ・しめじ：福岡県、静岡県 ・たまねぎ：千葉県、兵庫県 ・ねぎ：千葉県、茨城県 ・パセリ：千葉県、長野県 ・にんじん：徳島県、千葉県 ・キャベツ：神奈川県、愛知県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・にら：栃木県 ・えのき：長野県 ・こまつな：埼玉県、茨城県 ・セロリ：静岡県、長野県 ・ごねぎ：福岡県

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの『一宮町放射性物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の『町立小中学校及び町内保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。