



令和7年 5月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口  メ  モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
1	ごはん 木 かつおコロッケ かきたまじる	○	なると たまご ぶたにく がんもどき だいご ぎゅうにゅう	こめ かつおコロッケ あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい いら たいこん しいたけ こんにやく	夏も近づくと「八十八夜」は、立春から数えて88日目のことをいいます。田植えや茶摘みなど、春の農作業が行われる時期でもあります。	661kcal	25.6g 24.2g 297mg 2.4g
2	ごはん 金 ぶたにくのスタミナため すましじる	○	かまぼこ とうふ はんぺん ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら でんぶん かしわもち	にんじん たいこん こまつな ねぎ たまねぎ きくらげ もやし にんにく しょうが あかピーマン いら	<b>和食すごろく</b> <b>端午の節句</b> <b>かしわもち</b>	663kcal	23.6g 15.8g 376mg 1.9g
7	ナン 水 キーマカレー アーモンドサラダ	○	ぶたにく だいご ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら カレールウ アーモンド ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん きゅうり キャベツ	ナンは、中近東やインドなどで食べられているパンです。タンドゥールという窯の内側にはりつけて焼きます。	607kcal	25.6g 26.3g 537mg 2.5g
8	ごはん 木 あじフライ とうふとわかめのみそじる	シ ョ ア	あじフライ とうふ えいようだし あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく なまあげ ジョア	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たいこん ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん	あじは、味がいいから「あじ」と呼ばれるようになったといわれる魚です。おいしさの秘密はうまみ成分が体中にいきわたっているからなんですって！	590kcal	24.6g 13.8g 860mg 2.0g
9	キラリもちむぎいりごはん 金 かいせんしゅうまい② マーボー豆腐	○	かいせんしゅうまい ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら あんにん豆腐	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ いら ねぎ みかん おとうろ パイン	杏仁豆腐は、中国発祥のデザートです。白くてツルツルしている豆腐にしていることからこの名前がつけました。	683kcal	22.7g 21.7g 527mg 2.3g
12	ごはん 月 さけのマヨネーズやき ちゃんこじる	○	さけ みそ にくだんご あぶらあげ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たいこん えのきたけ はくさい ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	相撲部屋で食べられている食事を「ちゃんこ」といいます。肉や野菜をたっぷり使った栄養満点の食事でおすもうさんの体格を作りあげています。	611mg	29.3mg 22.1mg 352mg 1.8g
13	ごはん 火 チキンカツ なめこじる	○	とりこ たまご わかめ あぶらあげ みそ とうふ ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら じゃがいも でんぶん	なめこ きぬさや ねぎ もやし にんじん たまねぎ コーン キャベツ ピーマン あかピーマン	ゴールデンウィークあけで生活リズムが乱れたままの人はいませんか？毎日同じ時間に起きる・ご飯を食べるなど規則正しい生活を心がけましょう。	681mg	28.6g 25.8g 367mg 2.1g
14	こくとうパン 水 とうふナゲット② ポークビーンズ	○	とうふナゲット ぶたにく だいご チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも しろいんげんまめ なまクリーム ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理で、豚肉と豆が入ったトマト風味の煮込み料理です。	626kcal	23.3g 27.9g 313mg 2.2g
15	ごはん 木 にくだんごケチャップソース② さつまじる	○	にくだんご えいようだし みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ドレッシング	にんじん たいこん こんにやく ねぎ えのきたけ しめじ こまつな キャベツ ブロッコリー あかピーマン きゅうり	<b>朝寝</b> <b>早起き</b> <b>朝ごはん</b>	607kcal	24.8g 17.5g 441mg 1.9g
16	キラリもちむぎいりごはん 金 めだまやき すいぎょうぎスープ	○	めだまやき ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ すいぎょうぎ ごまあぶら あぶら さとう さつまいも	にんじん しいたけ たいこん はくさい チンゲンサイ にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにせたタイ料理です。オイスターソースやナンプラー、バジルで味つけします。	638kcal	27.6g 20.9g 317mg 2.5g
19	ごはん【ゆきまい】 月 ねぎしおぶたどんのぐ みそつみれじる	○	ぶたにく いわしだんご とうふ みそ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん ごま	たいこん にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ レモン にんにく こねぎ みかん	<b>★地産地消デー★</b> 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	610kcal	29.8g 19.9g 355mg 2.3g
20	ごはん 火 いわしうめに すいとんじる	○	いわしうめに だいご とりにく ひじき なまあげ ぎゅうにゅう	こめ すいとん あぶら さとう ゼリー	しいたけ ごぼう にんじん たいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ れんこん えだまめ	体育の授業や運動会の練習で汗をかく日が多くなります。のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をして熱中症対策をしましょう。	679mg	25.7g 20.5g 430mg 2.3g
21	テーブルロールパン 水 ハンパグリンソース グリーンピーススープ	○	ぶたにく だいご スキムミルク たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう あぶら じゃがいも ベשמエルソース なまクリーム ドレッシング	たまねぎ しょうが りんご にんにく にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	春から初夏にかけて旬をむかえる「グリーンピース」と「アスパラガス」をメニューに取り入れました。さわやかな色と香りで新緑の季節を感じてください。	661kcal	31.7g 29.5g 412mg 2.7g
22	ごはん 木 とりからあげ どさんこじる	シ ョ ア	とりにく ぶたにく みそ なまあげ ジョア	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな えのきたけ こんにやく さやいんげん		627kcal	25.0g 17.5g 752mg 2.0g
23	さらうどんめん 金 さらうどんのぐ パンバンジー	○	ぶたにく なると とりにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	さらうどんめん あぶら さとう でんぶん ドレッシング タルト	しょうが にんじん しいたけ いら はくさい チンゲンサイ たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	皿うどんは長崎の郷土料理です。給食では、揚げた細麺に野菜たっぷりのあんかけをかけて食べます。	587kcal	23.6g 26.9g 488mg 2.7g
26	ごはん 月 ままかりみそマヨネーズフライ とんじる	○	ままかりみそマヨネーズフライ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん たいこん こんにやく こまつな ねぎ しめじ いら あかピーマン	食器や食具は入っていたカゴに戻しましょう！ 	644kcal	26.0g 24.2g 429mg 2.1g
27	ごはん 火 ぶたにくしんたまねぎだれ しらたまじる	シ ョ ア	ぶたにく とりにく なると ジョア	こめ さとう しらたま ドレッシング ごま	たまねぎ にんにく しいたけ にんじん たいこん ねぎ こまつな キャベツ しめじ きゅうり ごぼう コーン	春に出回っている『新玉ねぎ』は柔らかくともみずみずしく、甘味が強いのがとくちょうです。	598mg	23.8g 16.7g 698mg 2.2g
28	まっちゃきなこあげパン 水 クラムチャウダー ペネアラピエータ	○	あさり ベーコン チーズ きなこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも ペネ あぶら ベשמエルソース しろいんげんまめ オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく トマト エリンギ マッシュルーム	みんな大好き！揚げパンです。「抹茶」の風味を感じられるように、きな粉に抹茶を混ぜました。	644kcal	23.9g 27.4g 696mg 2.1g
29	ごはん 木 とりにくみそチーズやき にくだんごスープ	○	とりにく おしゃべりみそ チーズ にくだんご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ピーファン ごまあぶら	にんじん しいたけ たけのこ はくさい ねぎ こまつな たまねぎ きくらげ キャベツ もやし ピーマン	ビーファンは、米から作られた麺です。米はごはんとして食べられるだけでなく、麺のほか米粉としてパンなどに使われたり、色んな料理に活用されています。	594kcal	26.2g 19.9g 340mg 2.3g
30	キラリもちむぎいりごはん 金 チキンカレー ブロッコリーソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら ひよこまめ カレールウ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ あかピーマン ブロッコリー みかん	冷凍みかんが凍っていたら、「いただきます」の後で半分くらいに割っておきましょう。カレーが食べ終わったところにおいしく解凍されていますよ。	617kcal	22.5g 17.7g 287mg 1.8g

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています。

よくかんで食べるようにしましょう。

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

\*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

\*米は、市内産を使用します。

\*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂 質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

\*材料の都合により  
献立を変更することがあります。



エネルギー	631kcal
たんぱく質	25.6g
脂 質	21.8g
カルシウム	447mg
食塩相当量	2.2g

\*4・5月分の給食費の引き落としは、6月2日(月)です。口座の確認をお願いします。