



令和7年 5月



予定献立表(ようちえん)



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 かつおコロッケ かきたまじる	だいこんとがんものにももの	なると たまご ぶたにく がんもどき 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 だいこん しいたけ こんにやく	夏も近づくと「八十八夜」~♪とは、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。	484kcal 18.9g 251mg	19.1g 1.9g
2	ごはん ぶたにくのスタミナいため すましじる	こどものひせりー	かまぼこ とうふ まんべん ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら でんぶん ゼリー	にんじん だいこん 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	和食すごろく 端午の節句	480kcal 17.6g 349mg	13.1g 1.5g
7	ナン キーマカレー アーモンドサラダ	ヨーグルト	ぶたにく だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら カレールー 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菓の内側にはりつけて焼きます。	536kcal 22.2g 501mg	22.2g 2.1g
8	ごはん あじフライ とうふとわかめのみそしる	にくじゃがに	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 だいこん 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よ！	462kcal 20.9g 809mg	10.8g 1.6g
9	キラもちむぎいりごはん かいせんしゅうまい マーボー豆腐	フルーツあんじん	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。白くてツルっと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。	481kcal 16.8g 427mg	16.2g 1.6g
12	ごはん さけのマヨネーズやき ちゃんこじる	ごもくきんぴら	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 だいこん 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。	465mg 23.2g 299mg	18.1g 1.4g
13	ごはん チキンカツ なめこじる	かみかみにぼし やさしいため	とりにく 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。	522kcal 23.0g 321mg	21.1g 1.6g
14	こくとうパン とうふナゲット② ポークビーンズ	マカロニサラダ	とうふナゲット ぶたにく だいず 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。	493kcal 18.9g 272mg	22.4g 1.7g
15	ごはん にくだんごケチャップソース② さつまじる	チーズサラダ	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 だいこん 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	早起き 朝ごはん	490kcal 21.3g 389mg	15.7g 1.6g
16	キラもちむぎいりごはん めだまやき すいぎょうぎスープ	さつまいもチップス ガバオライスのぐ	めだまやき ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ すいぎょうぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんにく 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にのせたタイ料理です。オイスターソースやナンプラー、バジルで味つけします。	489kcal 22.2g 275mg	17.5g 2.1g
19	ごはん【ゆずきまい】 ねぎしおぶたどんのぐ みそつみれじる	れいとうみかん	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	だいこん 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	★地産地消デー★ 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。	465mg 23.2g 303mg	16.1g 1.8g
20	ごはん いわしうめに すいとんじる	ひじきに	いわしうめに だいず 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	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ れんこん えだまめ	外遊びなど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。	516kcal 22.1g 383mg	18.8 1.9g
21	テーブルロールパン ハンバーグりんごソース グリーンピーススープ	アスパラサラダ	ぶたにく だいず 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 ベンジャメルソース 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。	517kcal 24.9g 345mg	23.4g 2.1g
22	ごはん とりからあげ どさんこじる	さといものそぼろに	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		476kcal 19.8g 723mg	13.7g 1.5g
26	ごはん ままかりみそマヨネーズフライ とんじる	ふりかけ なまあげのピリからいため	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 だいこん 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！ 	515mg 21.3g 363mg	21.5g 1.8g
27	ごはん ぶたにくしたまねぎだれ しらたまじる	ごぼうサラダ	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 だいこん 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。	445kcal 18.9g 681mg	12.3g 1.6g
28	まっちゃきなこあげパン クラムチャウダー ペンネアラビアータ		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 ベンネ あぶら ベンジャメルソース しろいんげんまめ オリーブゆ	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。	506kcal 19.0g 317mg	22.1g 1.6g
29	ごはん とりにくみそチーズやき にくだんごスープ	いためビーフン	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 ビーフン 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。	451kcal 20.8g 292mg	16.5g 1.8g
30	キラもちむぎいりごはん チキンカレー ブロッコリーソテー	れいとうみかん	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ キラもちむぎ あぶら ひよこまめ じゃがいも カレールウ	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。	462kcal 17.6g 252mg	14.4g 1.4g

*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。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂 質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の割合により

献立を変更することがあります。

エネルギー	487kcal
たんぱく質	20.7g
脂 質	17.6g
カルシウム	397mg
食塩相当量	1.7g



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。

*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。