


5月 給食献立予定表

白井市立桜台小学校
2025年5月

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加 _リ -(kcal) タ _リ ・ク(g) 脂 _質 (g) 塩 _分 (g)	家庭で補って ほしい食品 
	主 _食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる も _と になる食品	おもに体の調子を と _と の 整 _と えるも _と になる食品	おもにエネルギーの も _と になる食品		
1 (木)	しょうゆ ラーメン	○	もちごめシューマイ ちゅうかあえ ひとくちゼリー (はちみつレモン)	牛乳 ふたにく なると わかめ とうふ	ねぎ こまつな コーン もやし たまねぎ しょうが こまつな しいたけ キャベツ きゅうり レモン(果汁)	めん パンこ でんぶん ごま もちごめ ゼリー ちゅうかくらげ	628 26.2 15.4 2.40	魚介類 根菜類
2 (金)	ハヤシライス	○	ひじきのマリネ おかしなめだまやき?	牛乳 ハム ふたにく ひじき なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト きゅうり グリーンピース キャベツ もも	ごはん パター デミソース ルウ さとう パコ _材	667 22.5 18.7 2	豆・豆製品 いも類
★ 5/7(水)に4・5月分の給食費(9,800円)+手数料(110円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
季節の献立①								
7 (水)	ナポリタン スパゲティ	○	はるやさいのスープ もちもちドーナツ(2こ)	牛乳 ウインナー こなチーズ ミートボール とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト かぶ キャベツ アスパラ	スパゲティ じゃがいも ホットケーキミックス あぶら さとう	591 21.1 19.7 2.1	海藻類 果実類
千産千消献立								
8 (木)	ごはん	○	アジのさんがやき こまつなのなっとうあえ とんじる	牛乳 アジ みそ ふたにく たまご なっとう とうふ のり あぶらあげ	ねぎ しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん	ごはん さといも ごま こんにゃく	585 29.8 17.2 1.5	緑黄色野菜 キノコ類
9 (金)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ しんじゃがのみそしる まっちゃんプリン	牛乳 こうやどうふ たまご さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ ねぎ まっちゃん しょうが	ごはん じゃがいも プリン	660 29.1 19.3 2.15	根菜類 果物類
世界の料理:アメリカ								
12 (月)	ホットドック	○	マカロニツナサラダ クラムチャウダー セレクトフルーツ(お _ツ /お _イ)	牛乳 ウインナー ツナ ベーコン あさり なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン セロリー パセリ トマト ぶ _ツ /お _イ	パン ソース こめこ マカロニ じゃがいも お _ツ /お _イ パター	692 28.2 27.4 2.7	緑黄色野菜 キノコ類
世界の料理:インド								
13 (火)	バター チキンカレー	○	まめまめサラダ フルーツラッシー	牛乳 とりにく なまクリーム だいず ヨーグルト	パプリカ にんにく しょうが たまねぎ グリンピース コーン トマト キャベツ にんじん えだまめ お _ツ お _イ お _イ お _イ (お _イ)	ごはん ターメリック カレー ガラムマサラ バター ナタデココ	722 26.7 20.7 1.4	海藻類 魚介類
世界の料理:イタリア								
14 (水)	ガーリック ピラフ	○	ミラノふうカツレツ ズッパ(イタリアふうスープ)	牛乳 ふたにく たまご こなチーズ ベーコン ひよこめめ	にんにく たまねぎ グリーンピース バジル レモン セロリー スズキーニ にんじん パセリ コーン	ごはん パター むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	774 28.9 30.1 2.3	果実類 緑黄色野菜
世界の料理:中国								
15 (木)	やきビーフン	○	パイタンスープ マーラカオ(ちゅうかむしばん)	牛乳 ふたにく とりにく なると たまご なまクリーム	しょうが たまねぎ キャベツ だけのこ もやし こまつな しいたけ にんじん はくさい レーズン ねぎ	ビーフン ごまあぶら オイスターソース こむぎこ さとう ベーキングパウダー	560 21.7 23.3 2.4	いも類 豆・豆製品
世界の料理:タイ								
16 (金)	ガパオライス	○	めだまやき クイッティオスープ ミルクティーゼリー	牛乳 とりにく だいず たまご みそ なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ にら もやし しいたけ	ごはん カレー さとう カレー ごまあぶら お _ツ /お _イ トマト クイッティオ ホイップ	665 30.9 22.9 2.4	魚介類 海藻類
季節の献立②								
19 (月)	ごはん	○	てづくりメンチカツ いんげんとちくわのごまあえ しんたまねぎのみそしる	牛乳 ふたにく ちくわ とうふ みそ わかめ とうふ	キャベツ たまねぎ さやいんげん もやし にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま ソース	626 23.7 19.9 2.20	緑黄色野菜 果実類
20 (火)	ごはん	○	おやこに すいとんじる いちごゼリー	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな しいたけ いちご	ごはん じゃがいも すいとん ゼリー	662 25.9 16.6 2.1	海藻類 緑黄色野菜
21 (水)	エビピラフ	○ ミ _ル メ _ー ク (お _ツ ・お _イ)	ポテトグラタン ABCスープ	牛乳 えび とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ グリーンピース コーン キャベツ セロリー	ごはん パター じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ ミルメーク	719 25.5 20.3 2.5	果実類 豆・豆製品
22 (木)	ごはん	○	とりとあつあげのチリソースに ちゅうかふうたまごスープ カルピスゼリー	牛乳 なまあげ とりにく ハム たまご	にんじん れんこん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース トマト チンゲンサイ コーン パイン	ごはん トマト でんぶん さとう カルピス	660 28.7 16.9 1.9	魚介類 いも類
23 (金)	ビスキーパン	○	チキンビーンズ シーザーサラダ プリン	牛乳 たまご だいず とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ にんにく パセリ えだまめ トマト パプリカ キャベツ きゅうり	パン さとう こむぎこ じゃがいも ローレル クルトン ドレッシング プリン	725 23.1 28.4 1.9	海藻類 キノコ類
26 (月)	ごはん	○	おろしハンバーグ ひじきとだいずに かきたまじる	牛乳 ふたにく たまご とうふ ひじき あぶらあげ だいず	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン(果汁) ねぎ こまつな えだまめ	ごはん パンこ ナツメグ こんにゃく でんぶん	619 29.4 18.2 2.4	緑黄色野菜 果実類
27 (火)	クリーム ペンネ	○	たらのごうそうやき ツナポパイサラダ ウエハース(Fe)	牛乳 ベーコン だっしふんにゅう たら チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく パセリ バジル ほうれんそう きゅうり	マカロニ こむぎこ バター パンこ ウエハース	526 26.5 22.3 1.6	いも類 豆・豆製品
28 (水)	わかめごはん	○	てづくりコロッケ こまつなごまあえ なめこじる	牛乳 わかめ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ ごま	628 22.9 18.8 2.3	魚介類 緑黄色野菜
29 (木)	マーボーどん	○	はるさめサラダ わかめスープ	牛乳 わかめ なると とうふ ふたにく みそ ハム たまご	ねぎ しょうが にんにく だけのこ にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	ごはん トマト デミソース でんぶん ごまあぶら はるさめ	611 26.8 18.2 2.1	果実類 いも類
運動会がんばれ献立								
30 (金)	カレーライス	○	フレーフレーチキンカツ コールスローサラダ セレクトデザート(氷菓子/70-30-30)	牛乳 とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト チャツネ リンゴ キャベツ きゅうり コーン パプリカ	ごはん じゃがいも ガラムマサラ ドレッシング 塩麹 こむぎこ コッフルク あぶら パンこ デザート	783 26.4 24.1 1.93	豆・豆製品 キノコ類

※主な材料で基本調味料となる【砂糖、醤油、酒、和風だし、中華だし、コンソメ、塩、こしょう、油など】は明記していません。

ただし、揚げ物やデザートで使用する油(大豆油)や砂糖は、普段より多く使用するため明記している場合があります。

こんげつの
白井産

白井市産食材:おこめ・こまつな

生産者さんに感謝し、好き嫌いせずおいしくいただきます。

おねがい

☆食事の前は、せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。

☆食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆毎日、おはしを忘れずにもってきましょう。