

令和7年度

5月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「マナーをまもってしょくじをしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・こまつな・
きゅうり・ぶたにく

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き			栄 養 量			
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
1	木	○	🍏はちじゅうはちやこんだて🍏 まっちゃんこあげパン ラビオリトマトに コーンポテト ヨーグルト 新メニュー♪	きなこ 牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー にんにく コーン パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ オリーブオイル	663	25.3	24.6	2.6
2	金	○	🍷こどものひこんだて🍷 ちらしずし ぐだくさんすましじる カレーのみりんじょうゆやき きりぼしだいこんとツナのごまサラダ かしわもち	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ カレー ツナ	たけのこ れんこん しいたけ しょうが にんにく えのき ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま かしわもち	643	29.2	12.2	2.4
7	水	○	むぎごはん パイタンスープ いかごまフライ あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	牛乳 とりにく なると いか ぶたにく きぬあげ	しいたけ にんじん はくさい にら しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	639	25.5	23.4	1.9
8	木	○	ごはん ハヤシシチュー チキンナゲット(2こ) コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー コーン	こめ バター でんぷん じゃがいも ルウ なまクリーム ドレッシング こむぎこ	651	26.6	24.1	2.2
9	金	○	ごはん きのこのみそしる いわしのしょうがに しおにくじゃが アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ いわし ぶたにく	なめこ だいこん えのき こまつな にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ しょうが	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま ゼリー	623	24.5	17.3	1.7
12	月	○	ごはん たんたんビーフンスープ とりにくのレモンしょうゆやき ちゅうかあえ あんにんどうふ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ハム わかめ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ チンゲンサイ レモン にんじん きゅうり もやし	こめ ごまあぶら こめこめん ごま さとう でんぷん あんにんどうふ	624	28.8	19.7	2.7
13	火	○	キャベツとベーコンのスパゲッティ ホキのトマトクリームフライ ブロッコリーとコーンのサラダ むしケーキ	牛乳 ベーコン ホキ チーズ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく ブロッコリー コーン	スパゲティ バター パンこ こむぎこ オリーブオイル でんぷん ドレッシング あぶら むしケーキ	627	24.7	27.2	2.3
14	水	○	げんまいいりごはん じゃがいもときりぼしだいこんのみそしる にくだんごあまずあん(2こ) おかかサラダ	牛乳 とりにく とうふ みそ かまぼこ かつおぶし	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとうパンこ	605	24.8	17.7	2.0
15	木	○	コッペパン ミルクスープ ツナサラダ(サンドよう) あおなのソテー グレープゼリー パンにはさんでたべよう♪	牛乳 とりにく スキムミルク ツナ ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう レモン きゅうり コーン こまつな	パン じゃがいも ルウ こめこ バター マヨネーズ オリーブオイル ゼリー	616	27.4	24.5	2.6
16	金	○	🍷はるのにほんしくこんだて🍷 ごはん わかめふりかけ たけのこいりかきたまじる さばのしおやき あつあげとはるのやさしいのもの } 新メニュー♪	牛乳 たまご とりにく さば わかめ かつおぶし ぶたにく きぬあげ	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ こまつな ごぼう	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	652	29.4	25.7	2.2
19	月	○	むぎごはん はっぼうさい しゅうまい ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく なると うずらのたまご えび かに とりにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ さやいんげん ブロッコリー コーン	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	658	25.6	22.9	1.5
20	火	○	ごはん けんちんじる ささみのあまからだれ みそドレッシングサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ とりにく みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	615	28.8	17.7	2.1
21	水	○	むぎごはん わかめスープ ブルコギどんのぐ ヨーグルトあえ	牛乳 とりにく とうふ なると わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん もやし ながねぎ にんにく たまねぎ しめじ にら パイン みかん もも	こめ おおむぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	618	24.3	17.3	1.9
22	木	○	こくとうパン チリコンカン コーングラタン えびとブロッコリーのソテー オレンジ	牛乳 ぶたにく チーズ えび	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム ブロッコリー コーン オレンジ	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ バター ひよこまめ さとう マカロニ マヨネーズ	624	27.2	23.9	2.2
23	金	○	★かみかみ献立★ ごはん しらたまじる ごもくたまごやき ちくぜんに	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	にんじん だいこん こまつな たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん ほうれんそう	こめ しらたま あぶら さといも さとう	622	26.1	17.8	1.9
26	月	○	ごはん マーボーもやし 新メニュー♪ むらさきいももち はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ たまご ハム	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう もちこ こむぎこ でんぷん ごまあぶら さつまいも はるさめ ごま	652	22.3	19.5	2.2
27	火	○	しょくパン キャベツのポトフ ハンバーグきのこデミソース にんじんのマリネ チョコクリーム	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ えのき マッシュルーム きゅうり	パン あぶら バター ルウ さとう チョコクリーム	614	25.7	25.9	2.5
28	水	○	ごはん とんじる とりにくのごまずがけ ひじきのいりに こくとうビーンズ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ひじき さつまあげ だいず	ごぼう こまつな ながねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	こめ じゃがいも さとう ごま でんぷん あぶら こむぎこ	606	30.6	16.7	2.1
29	木	○	やきそば かつおコロッケ れんこんとえだまめのあえもの りんごのタルト	牛乳 ぶたにく かつお	キャベツ にんじん もやし たまねぎ れんこん えだまめ コーン りんご	ちゅうかめん あぶら ドレッシング マヨネーズ パンこ こむぎこ じゃがいも タルト	659	21.4	30.0	3.4
30	金	○	ごはん チキンカレー オムレツ キャベツのフレンチサラダ	牛乳 とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ さとう	638	22.3	19.6	2.1

☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



登校前に
毎日朝ごはん



平均栄養量	632	26.0	21.4	2.2
基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0