



よていこんだてひょう



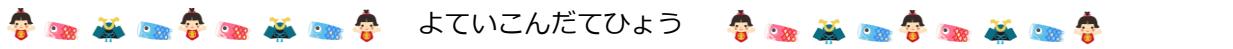
令和7年05月

柏市立柏第六小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I2群バー しつ	たんぱく しつ	ししつ	しまくえん そとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
1 (木)	O	たけのこ御飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 豚肉	人参 さやえんどう たけのこ	米 砂糖 サラダ油	613	30.4	20.6	2.39
		鰯のさんしょう焼き	鰯		きび砂糖				
		ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ	きび砂糖				
		切り干し大根のみぞ汁	豆腐 みそ わかめ	人参 切干し大根 長葱					
		こどもの日白向日葵ゼリー		レモン果汁	砂糖 グラニュー糖 白向日葵汁				
		炒り大豆	大豆						
2 (金)	O	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油 チャツネ	649	22.3	21.1	1.97
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ コーン缶	きび砂糖 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
7 (水)	O	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう／ 大豆 みそ 鶏肉	人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	602	24.5	21.7	2.26
		青梗菜のスープ		チンゲン菜 人参 玉葱	春雨				
		キャロットマフィン	豆乳	人参 オレンジジュース	ミックス粉 はちみつ きび砂糖 バター サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
8 (木)	O	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	生姜 玉葱 長葱 白菜 キムチ	米 麦 しらたき きび砂糖 サラダ油	589	24.8	17.4	1.91
		鯛とあさりの野菜スープ	あさり缶 ベーコン 卵	人参 ほれん草 玉葱 キャベツ					
		フルーツポンチ		洋なし缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	砂糖				
9 (金)	O	チリコンカンサンド	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 ひよこ豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	コッペパン 小麦粉 砂糖 サラダ油	582	25.1	19.5	2.34
		ごぼうサラダ		人参 キャベツ きゅうり ごぼう	ごま サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	ベーコン	かぶ(葉) かぶ 玉葱	じゃが芋				
		アップルゼリー	アガー	りんごジュース	砂糖				
		小魚	煮干し						
12 (月)	O	かやくごはん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ	人参 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	581	25.9	16.3	2.13
		鰯と牛蒡の旨煮(うずら頭入り)	昆布 鮭 つるら頭	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	でん粉 こんにゃく きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		じゃがいもとワカメのみぞ汁	みそ わかめ	玉葱 長葱	じゃが芋				
		美生柑(柑橘果物)			美生柑				
13 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	596	29.6	18.5	2.15
		ほっけの一夜干し	ほっけ						
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え		小松菜 人参 キャベツ きゅうり	きび砂糖 ごま				
		さつま汁	豆腐 みそ 豚肉	ごぼう 長葱	さつま芋				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
14 (水)	O	青菜ごはん	ぎゅうにゅう／	野沢菜	米 麦 ごま	600	24.1	21.7	2.30
		筑前煮	さといも 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		豆腐のかきたまみぞ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	長葱					
		カシューナッツ			カシュー・ナッツ				
15 (木)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	586	28.3	17.3	2.21
		鰯の照焼き	鰯		きび砂糖 水あめ				
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 キャベツ もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 天根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
		ブルーン		ブルーン					
		炒り大豆	大豆						
16 (金)	O	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	650	25.0	23.4	2.06
		いんげん豆のカラフルサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油				
		手作り抹茶豆乳マフィン	豆乳		ミックス粉 グラニュー糖 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				

～旬の食材 たけのこの
たけのこは成長が早く、生
のたけのこを楽しめるのは4
月～5月にかけての限られた
期間です。
新鮮なたけのこの食感や甘
味を感じてみましょう。

～旬の食材 美生柑～
「美生柑」は別名が多く、「河
内晚柑」、「宇和ゴールド」、
「ジューシーフルーツ」などいろ
いろな呼び名があります。



令和7年05月

柏市立柏第六小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群バー Kcal	たんぱく g	しつつ g	しまくえん そとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる				
19 (月)	O	ツナピラフ 豚肉と豆のトマト煮込み	ぎゅうにゅう／ ライトツナフレーク	人参 ピーマン 玉葱 コーン缶	米 麦 サラダ油	603	24.6	18.9	2.29
		マセドアンサラダ さかな 小魚	レンズ豆 いんげん豆 豚肉	トマト缶 グリンピース 玉葱 にんにく	米粉 サラダ油				
				人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
			煮干し						
20 (火)	O	ごはん ししゃもの唐揚げ	ぎゅうにゅう／ じしゃも		米 麦	593	24.8	20.4	2.24
		五目煮	大豆 豆腐 鶏肉	人参 ごぼう たけのこ	でん粉 大豆油				
		ごま仕立てのみそ汁 冷凍みかん	みそ 豚肉	人参 玉葱 白菜	こんにゃく きび砂糖				
				冷凍みかん	ごま サラダ油				
21 (水)	O	みそきしめん 大豆と鶏肉の甘辛煮	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 ほれん草 玉葱 長葱 干し椎茸	きしめん	593	25.9	21.6	2.14
		さつま芋入り蒸しパン	大豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	きび砂糖 サラダ油				
		アーモンド	豆乳		蒸しパンミックス さつま芋 砂糖 ごま バター				
22 (木)	O	ごはん 豆腐のカレー煮	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉	人参 グリンピース 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	600	29.1	19.3	2.83
		柏野菜とひじきのあえもの	ひじき	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ 長葱	きび砂糖				
		うずらの卵入りすまし汁	うずら卵	人参 ほれん草 白菜					
		黒糖ピーナッツ	大豆		でん粉 黒砂糖				
23 (金)	O	胚芽パン ヒレカツ	ぎゅうにゅう／ 豚肉		胚芽パン	601	28.0	23.9	2.39
		バーマド ドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり	小麥粉 パン粉 大豆油				
		コーンスープ	牛乳	玉葱 コーン缶 バセリ	はちみつ ごま サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉		でん粉				
					メープルシロップ カシューなツツ				
27 (火)	O	チンジャオロース丼 きくらげの中華あえ	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ピーマン 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	581	26.9	16.8	2.16
		卵入り五目中華スープ		きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖 ごま油				
		冷凍パイント	鶏肉 卵	人参 ほれん草 長葱 干し椎茸	でん粉				
		大豆小魚		冷凍パイント					
			大豆 煮干し						
28 (水)	O	揚げパン ボトフ	ぎゅうにゅう／ きな粉		コッペパン 砂糖 グラニュー糖 大豆油	582	23.9	21.3	1.84
		いんげん豆のサラダ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		冷凍みかん	いんげん豆 赤いんげん豆	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油				
				冷凍みかん					
29 (木)	O	ごはん 鮭のレモンしょうゆ焼き	ぎゅうにゅう／ 鮭		米 麦 でん粉	589	30.3	16.1	2.08
		彩りきんぴら	さつま揚げ	人参 ピーマン 赤ピーマン ごぼう れんこん	きな粉				
		豆腐とじゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草 玉葱	砂糖 ごま油 サラダ油				
		美生柑(柑橘類)		美生柑	じゃが芋				
		炒り大豆	大豆						
30 (金)	O	しめじの和風スパゲティ 梅ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう／ ベーコン	小松菜 玉葱 マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン	580	23.7	20.8	1.81
		ショコラマフィン	青大豆	人参 キャベツ きゅうり 梅ひしお	きび砂糖 サラダ油				
		アーモンド小魚	牛乳		ミックス粉 砂糖 バター				
			煮干し		アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal/、たんぱく質/26.8(18~32)g/、脂質/18.1(17.8~21.3)g/ (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/未満です。



5月5日は端午の節句です



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べて男の子の成長と健康を願う伝統行事です。

給食では、5月1日(木)に端午の節句お祝いメニューを予定しています。

<たけのこの御飯>
たけのこは「成長が早い植物」として知られ、1日に1メートル近く成長するといわれています。子どもたちがたけのこののようにすくすく育つことを願い、献立に取り入れました。
<こどもの日向夏ゼリー>
向夏の果汁を使用した、初夏を感じるゼリーです。パッケージには端午の節句について書かれているので、読んでみてください。