

よていこんだてひょう

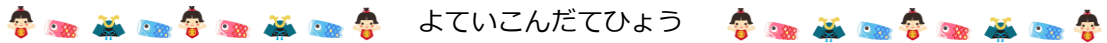
令和7年05月

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	I n t e r n e t	たんばく しつ	し し つ	し よ く え ん そ う ご う の あ ま り
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる		g	g	g
1 (木)	○	たけのご飯	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
		鯖のさんしょう焼き	鯖		きび砂糖				
		ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ	きび砂糖				
		切り干し大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ	人参 切干し大根 長葱					
		こどもの日向夏ゼリー		レモン果汁	砂糖 グラニュー糖 日向夏果汁				
		いり大豆	大豆						
2 (金)	○	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 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油 チョコネ	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)	○	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
		もやしと人参の味噌汁		デングン菜 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)	○	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
		たまごとおろしの野菜スープ	あさり缶 ベーコン 卵	人参 ほうれん草 玉葱 キャベツ					
		フルーツポンチ		洋なし缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	砂糖				
9 (金)	○	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				
		煮干し小魚	煮干し						
12 (月)	○	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
		かつおと昆布の旨煮(うずら卵入り)	昆布 鰹 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	でん粉 ごんにゃく きび砂糖 大豆油 サラダ油				
		じゃがいもとワカメのみそ汁	みそ わかめ	玉葱 長葱	じゃが芋				
		みそ汁(味噌汁)		美生柑					
13 (火)	○	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)	○	お茶漬け	ぎゅうにゅう／	野菜	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	ごんにゃく 砂糖 サラダ油				
		豆腐のかきたまみそ汁	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)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	586	28.3	17.3	2.21
		鯖の照焼き	鯖		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 大根 長葱	じゃが芋 ごんにゃく サラダ油				
		ブルーン		ブルーン					
		いり大豆	大豆						
16 (金)	○	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～
たけのこは成長が早く、生
のたけのこを楽しむのは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
内晩柑」、「宇和ゴールド」、
「ジュシーフルーツ」などとい
うよう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 ₁₈ 材 [*]	たんぱく しつ	し し つ	し よ く え ん そ う じ ょう ひ ょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
19 (月)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう／ ライトツナフレーク	人参 ビーマン 玉葱 コーン缶	米 麦 サラダ油	603	24.6	18.9	2.29
		豚肉と豆のトマト煮込み	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				
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		こざかな 小魚	煮干し						
20 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	593	24.8	20.4	2.24
		ししゃもの唐揚げ	じしやも		でん粉 大豆油				
		五目煮	大豆 昆布 鶏肉	人参 ごぼう たけのこ	こんにやく きび砂糖				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ 豚肉	人参 玉葱 白菜	ごま サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
21 (水)	○	みそきしめん	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 ほうれん草 玉葱 長葱 干し椎茸	きしめん	593	25.9	21.6	2.14
		大豆と鶏肉の甘辛煮	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				
		さつま芋入り蒸しパン	豆乳		蒸しパンミックス さつま芋 砂糖 ごま バター				
		アーモンド			アーモンド				
22 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	600	29.1	19.3	2.83
		豆腐のカレー煮	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	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		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 ほうれん草 白菜					
		黒糖ピーンズ	大豆		でん粉 黒砂糖				
23 (金)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	601	28.0	23.9	2.39
		ヒレカツ	豚肉		小麦粉 パン粉 大豆油				
		ハニーマルド Dressing サラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり	はちみつ ごま サラダ油				
		コーンスープ	牛乳	玉葱 コーン缶 パセリ	でん粉				
		メープルカシューナッツ	きな粉		メープルシロップ カシューナッツ				
27 (火)	○	チンジャオロース丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ビーマン 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
		きくらげの中華あえ		きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖 ごま油				
		卵入り五目中華スープ	鶏肉 卵	人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸	でん粉				
		冷凍パイ		冷凍パイ					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
28 (水)	○	揚げパン	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
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ セロリ 玉葱	じゃが芋				
		いんげん豆のサラダ	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		冷凍みかん					
29 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	589	30.3	16.1	2.08
		鮭のレモンしょうゆ焼き	鮭	レモン果汁	でん粉				
		彩りきんぴら	さつま揚げ	人参 ビーマン 赤ビーマン ごぼう れんこん	砂糖 ごま油 サラダ油				
		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	じゃが芋				
		美生柑(柑橘果物)		美生柑					
30 (金)	○	炒り大豆	大豆			580	23.7	20.8	1.81
		しめじの和風スパゲティ	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				
		梅 Dressing サラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり 梅びしお	きび砂糖 サラダ油				
		ショコラマフィン	牛乳		ミックス粉 砂糖 バター				
		アーモンド小魚	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。

平均栄養量

598

26.2

19.8

2.18



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。



<たけのご御飯>

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。

<こどもの日日向夏ゼリー>

日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。