令和6年05月

予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか(Red) おもに体をつくるもとになる	みどり(Green) おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ(Yellow) おもにエネルギーのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえんそうとうりょう g
1(水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	556	27.9	16.6	2.18
		蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	にんにく	でん粉　きび砂糖　ごま サラダ油				
		五目きんぴら	豚肉	人参　ごぼう　れんこん	じゃが芋　こんにゃく　きび砂糖 ごま油　サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	大根　長葱　えのき茸					
		小魚	煮干し						
2(木)	○	メキシカンライス	ぎゅうにゅう／　レンズ豆 ひよこ豆　鶏肉	さやいんげん　人参　ピーマン　トマトピューレ　玉葱 マッシュルーム	米　麦　サラダ油	537	18.2	14.1	1.61
		パリパリサラダ		アスパラガス　赤ピーマン　キャベツ きゅうり　玉葱　コーン缶	ワンタンの皮　大豆油 サラダ油				
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
7(火)	○	五目寿司（手巻きのり）	ぎゅうにゅう／　油揚げ　のり 鶏肉	人参　スナップえんどう　かんぴょう　山菜ミックス レモン果汁　干し椎茸	米　麦　砂糖　ごま	541	22.0	14.9	2.26
		春野菜のたきあわせ	鶏肉	人参　たけのこ　ふき　干し椎茸	こんにゃく　じゃが芋　砂糖 サラダ油				
		すましそうめん汁（卵）	卵	小松菜　生姜　長葱　えのき茸	そうめん　でん粉				
		みしょうかん（かんきつ果物）		美生柑					
8(水)	○	ツナライス	ぎゅうにゅう／　ひよこ豆　ツナ	人参　ピーマン　玉葱	米　麦　サラダ油	566	20.6	18.1	2.57
		りっちゃんのサラダ	塩昆布	トマト　人参　キャベツ　きゅうり　玉葱 コーン缶	砂糖　ごま　サラダ油				
		ABCスープ	レンズ豆　ベーコン	小松菜　人参　セロリー　玉葱　えのき茸	マカロニ　じゃが芋				
		黒糖アーモンド			でん粉　黒砂糖 アーモンド				
9(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	582	25.5	19.3	1.74
		さわらの立田揚げ（ねぎたれ）	鰆	生姜　長葱	でん粉　きび砂糖　ごま油　大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え		キャベツ　きゅうり　コーン缶	きび砂糖　ごま				
		大根とわかめのみそ汁	みそ　わかめ	小松菜　大根　長葱	じゃが芋				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
10(金)	○	ちゃんぽんうどん	ぎゅうにゅう/　さつま揚げ　いか 豚肉	にら　人参　キャベツ　生姜　たけのこ 玉葱　にんにく　もやし　干し椎茸	うどん　ごま油　サラダ油	562	27.0	18.4	3.25
		野菜の胡麻煮	みそ　鶏肉	人参　ごぼう　生姜　大根	こんにゃく　じゃが芋 きび砂糖　ごま　サラダ油				
		チーズ入り蒸しパン	牛乳　チーズ		蒸しパンミックス　バター				
		小魚	煮干し						
13(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	535	25.5	15.9	2.49
		手作りのりの佃煮	のり		砂糖				
		焼きししゃも	ししゃも						
		切干大根の旨煮	さつま揚げ	人参　さやいんげん　切干し大根　干し椎茸	きび砂糖　サラダ油				
		新たまねぎのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ　わかめ	人参　玉葱					
		いり大豆	大豆						
14(火)	○	ピースごはん	ぎゅうにゅう／	グリンピース	米　もち米　麦	609	25.2	21.5	2.39
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜　にんにく	米粉　でん粉　大豆油				
		小松菜のマスタード和え		小松菜　人参　キャベツ　ぶなしめじ					
		えのき茸のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	大根　長葱　えのき茸					
		ぶどうゼリー		ぶどう果汁	ゼリー				
15(水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	567	24.2	22.4	2.09
		グリーンアスパラのシチュー	ベーコン　鶏肉　牛乳	アスパラガス　人参　玉葱	小麦粉　じゃが芋　生クリーム バター　サラダ油				
		ドレッシングサラダ	わかめ	キャベツ　きゅうり　玉葱	砂糖　サラダ油				
		のり塩ひよこ豆	ひよこ豆　青のり		大豆油　でんぷん				
16(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米　麦	616	23.8	21.6	1.94
		とうふと豚肉の味噌炒め	みそ　豆腐　豚肉	チンゲン菜　人参　赤ピーマン　生姜 たけのこ　にんにく　長葱　ぶなしめじ	でん粉　砂糖　サラダ油				
		うずら卵のスープ	鶏肉　うずら卵	小松菜　人参　キャベツ　玉葱　にんにく	サラダ油				
		小玉すいか		すいか					
17(金)	○	スパゲティほうれん草とトマトのソース	ぎゅうにゅう／　レンズ豆　豚肉 チーズ	トマト缶　人参　ほうれん草　玉葱　にんにく えのき茸　マッシュルーム	スパゲティ　オリーブ油 サラダ油	614	24.1	19.1	2.27
		アスパラ入りサラダ（アーモンド）		アスパラガス　キャベツ　きゅうり　玉葱	砂糖　アーモンド サラダ油				
		春人参のケーキ	牛乳	人参	ミックス粉　バター				
20(月)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／　豚肉	にら　人参　にんにく　長葱　キムチ えのき茸	米　麦　ごま油　サラダ油	565	20.5	19.2	2.77
		野菜のナムル		小松菜　コーン缶　もやし	じゃが芋　きび砂糖　ごま　ごま油 サラダ油				
		トック入り卵スープ	わかめ　鶏肉　卵	人参　長葱　たけのこ	トック　でん粉				
		アーモンド			アーモンド				

【端午の節句】５月５日　男の子の健やかな健康を願う。奇数の月と奇数の日が重なると縁起が悪いとされました。邪気を払うために，季節のものを食べたりします。

【小松菜】柏三大野菜の一つ。和え物にしていただきます！カルシウム・鉄分が含まれます。柏市産を味わいましょう！

【トック】　韓国のもち
うるち米を粉にして作られたもの。
煮込み料理に適しています。

令和6年05月

予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか(Red)	みどり(Green)	きいろ(Yellow)	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱくしつ	ししつ	しょくえんそうとうりょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
21（火）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	595	29.2	18.7	2.41
		鯖の生姜煮	みそ　鯖	生姜　長葱　梅干し	きび砂糖				
		けんちょう【山口県】	豆腐　鶏肉	人参　大根	こんにゃく　里芋　砂糖 サラダ油				
		すまし汁		小松菜　人参　長葱　えのき茸	麩				
		きなこ大豆	大豆　きな粉		砂糖				
22（水）	○	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう／		ソフトフランスパン	579	24.1	19.2	2.56
		チリコンカン	いんげん豆　ひよこ豆 金時豆　豚肉	さやいんげん　人参　玉葱　にんにく	小麦粉　サラダ油				
		パインサラダ		キャベツ　きゅうり　パイン缶	サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
23（木）	○	かつおめし	ぎゅうにゅう／　鰹	こねぎ　生姜	米　麦　でん粉　砂糖 ごま　大豆油	575	22.6	15.6	2.14
		辛子和え	わかめ	小松菜　キャベツ　コーン缶　もやし	きび砂糖				
		★かぶねぎ豚汁【考案レシピ】	豆腐　みそ　豚肉	人参　かぶ　ごぼう　長葱	じゃが芋　サラダ油				
		麦芽ゼリー			麦芽ゼリー				
24（金）	○	ジャージャー麺	ぎゅうにゅう／　レンズ豆　みそ 豚肉	人参　ピーマン　生姜　たけのこ　玉葱　にんにく　長葱　干し椎茸	うどん　きび砂糖　ごま ごま油　サラダ油	572	28.8	20.7	2.24
		豚肉とカブの煮物（うずらの卵）	豚肉　うずら卵	小松菜　かぶ　生姜　長葱	じゃが芋　でん粉　砂糖 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
27（月）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	544	25.2	16.0	1.77
		ホッケの一夜干し	ほっけ						
		ひじきのうま煮	青大豆　ひじき　豚肉	人参　干し椎茸	しらたき　砂糖　サラダ油				
		じゃがいももち汁	鶏肉	小松菜　人参　ごぼう　大根　長葱 干し椎茸	じゃが芋　でん粉　小麦粉 サラダ油				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
28（火）	○	チキンねぎ カレーライス	ぎゅうにゅう／　レンズ豆 いんげん豆　鶏肉　チーズ	トマト缶　人参　ほうれん草　生姜　玉葱　にんにく 長葱　えのき茸	米　麦　小麦粉　じゃが芋　バター サラダ油	624	21.0	18.8	2.12
		春野菜のサラダ		スナップえんどう　かぶ　キャベツ きゅうり　玉葱　コーン缶　レモン果汁	きび砂糖　サラダ油				
		冷凍みかん		みかん					
29（水）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	641	24.5	23.6	1.76
		鯵フライ	あじ		小麦粉　パン粉　大豆油				
		チンゲンサイの アーモンドあえ【柏市】		チンゲン菜　人参　もやし	きび砂糖　アーモンド				
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ	小松菜　人参　ごぼう	じゃが芋　こんにゃく　サラダ油				
		みしょうかん（かんきつ果物）		美生柑					
30（木）	○	キャロットライス ツナクリームソース	ぎゅうにゅう／　レンズ豆 いんげん豆　ツナ　牛乳	人参　ほうれん草　玉葱　にんにく マッシュルーム	米　麦　小麦粉　バター サラダ油	610	24.8	18.7	2.05
		青大豆とひじきのマリネ	青大豆　ひじき	小松菜　人参　キャベツ	砂糖　きび砂糖　ごま サラダ油				
		冷凍みかん		みかん					
		小魚	煮干し						
31（金）	○	冷やしきつねうどん	ぎゅうにゅう／　油揚げ　鶏肉	小松菜　人参　長葱　干し椎茸	うどん　砂糖	558	25.5	20.0	2.36
		大豆と鶏肉の甘辛煮（うずら卵）	大豆　鶏肉　うずら卵	さやいんげん　人参　ごぼう　生姜	里芋　こんにゃく　きび砂糖 サラダ油				
		きな粉蒸しパン	きな粉　牛乳		蒸しパンミックス				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				

平均栄養量	579	24.3	18.7	2.24

※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/650ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/26.8(18～32)ｸﾞﾗﾑ、脂質/18.1(17.8～21.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、食塩相当量/2ｸﾞﾗﾑ未満です。

≪５月使用食材についてご確認ください≫
★5月使用　　ベーコン：　豚肉　食塩　砂糖　香辛料（ナツメグ　コリンアンダー　カルダモン　オールスパイス）
さつま揚げ：魚肉すり身（すけそうだら　太刀魚他）でんぷん（タピオカ）　揚げ油　ぶどう糖　本みりん　砂糖　食塩　加水
蒸しパンミックス粉：小麦粉　砂糖　膨張剤　でんぷん　ぶどう糖　グリシン　植物油脂　食塩　増粘多糖類

２日（木）ブルーベリーゼリー：　ブルーベリー果汁　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　砂糖　ぶどう糖　水　ゲル化剤　酸味料　乳酸Ca　ビタミンC　クエン酸Na鉄　香料
１０日（金）ホットケーキミックス粉：小麦粉　砂糖　粉末油脂　小麦でんぷん　食塩　ベーキングパウダー　乳化剤　香料　着色料（ビタミンB2）
１４日（火）ぶどうゼリー（一口）：異性化糖　グレープ濃縮果汁　ゲル化剤　クエン酸　クエン酸Na　クエン酸第一鉄Na　グレープフレーバー　消泡剤　水
１５日（水）コッペパン：小麦粉　米粉　砂糖　マーガリン　脱脂粉乳　イースト　食塩　水　イーストフード
２０日（月）キムチ：はくさい　大根　人参　にら　ぶどう糖果糖液糖　水あめ　食塩　魚介エキス　とうがらし　にんにく　しょうゆ　たんぱく質加水分解物　パプリカ末　玉ねぎ末　醸造酢
調味料　酸味料　増粘剤　酸化防止剤（ビタミンC）カロチノイド色素
２２日（水）ソフトフランスパン：小麦粉　砂糖　マーガリン　脱脂粉乳　イースト　食塩　水　イーストフード
２３日（木）麦芽ゼリー：砂糖　ぶどう糖果糖液糖　乳製品　麦芽エキス　ココアパウダー　デキストリン　加工でんぷん　増粘多糖類　寒天　乳酸カルシウム　クエン酸ナトリウム
カラメル色素　香料　ステビア　甘草　乳化剤　水　（卵・もも・オレンジ・牛肉・豚肉・バナナ・大豆・りんご・鶏肉・ゼラチン⇒コンタミ）
２４日（金）ヨーグルト：脱脂粉乳　ぶどう糖果糖液糖　砂糖　全粉乳　ゼラチン　寒天　乳酸カルシウム　香料　ピロリン酸鉄　水
２７日（月）じゃがいももち：じゃがいも　小麦粉　酢酸でんぷん　トレハロース
２９日（水）あじフライ：まあじ　パン粉　小麦粉　でんぷん　小麦タンパク質　食塩　こしょう　水