

令和7年

5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)	Kcal	たん ぱ く し つ	し つ	し ょ く え ん こ ん じ や 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		g	g	g
1 (木)	○	味噌ラーメン	ぎゅうにゅう／ 大豆 みそ 豚肉	小松菜 にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく	中華麺 ごま油 サラダ油	594	28.6	22.8	3.05
		野菜の胡麻煮	みそ 鶏肉	人参 ごぼう 生姜 大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま ごま油				
		チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ		ミックス粉 バター				
2 (金)	○	ドライカレー	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	こめ 小麦 きび砂糖 サラダ油	644	29.8	16.7	2.39
		ポテトスープ	ベーコン	小松菜 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚大豆	大豆 煮干し						
7 (水)	○	五目ちらし寿司	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	人参 さやえんどう かんぴょう れんこん 干し椎茸	こめ 小麦 きび砂糖	551	20.0	12.6	2.39
		肉じゃが	豚肉	人参 だけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		柏市産ねぎとわかめのすまし汁	豆腐 わかめ	小松菜 人参 長葱					
		桃ゼリー			ピーチゼリー				
8 (木)	○	黒糖パン	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦 黒糖パン	630	24.0	24.2	2.55
		じゃが芋のコンクリーム煮	鶏肉 卵黄粉乳 牛乳 チーズ	人参 プロッコリー 玉葱 コーン缶	小麦粉 じゃが芋 生クリーム マーガリン サラダ油				
		和風サラダ	わかめ	人参 キャベツ きゅうり にんにく	ごま サラダ油				
		美生柑(柑橘果物)		美生柑					
9 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦	585	26.1	15.4	2.44
		タラと野菜の甘酢あん	たら 鶏	人参 ビーマン しょうが だけのこ 玉葱 にんにく	こめ 小麦 米粉 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油				
		トックのスープ	わかめ 鶏肉	チンゲン菜 人参 長葱	トック ごま油				
		大豆	大豆 煮干し						
12 (月)	○	ホイコーロー丼	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 ビーマン キャベツ しょうが 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	こめ 小麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	623	25.3	17.0	2.55
		鰹と春雨のスープ(鰹)	わかめ 鶏肉 鰹	人参 玉葱	鰹 春雨 ごま油				
		小玉すいか		すいか					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
13 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	615	26.1	19.9	2.70
		チリコンカン	いんげん豆 大豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		コーンサラダ	わかめ	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		冷凍みかん					
14 (水)	○	ピースご飯	ぎゅうにゅう／	グリンピース	こめ 小麦 もち米 小麦	565	25.5	16.8	2.45
		さばの甘鯛煮	さば 鯛	しょうが 長葱	きび砂糖				
		機香和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし					
		具だくさんみそ汁	油揚げ みそ	人参 ごぼう 大根	じゃが芋 こんにゃく ごま油				
		きなこ豆	大豆 きな粉		きび砂糖				
15 (木)	○	スパゲティマトソース	ぎゅうにゅう／ ツナ 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	644	25.4	17.9	2.04
		アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス 人参 キャベツ コーン缶	バター				
		抹茶チョコチップケーキ	牛乳		ミックス粉 グラニュー糖 バター チョコレート				
16 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦	555	22.8	15.5	2.19
		メルルーサのピリ辛ソースかけ	メルルーサ	しょうが 玉葱 にんにく りんご缶	こめ 小麦 でん粉 砂糖 大豆油				
		春雨サラダ	人参 きゅうり もやし		春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐 わかめ	にら 人参 玉葱	でん粉 ごま油				
19 (月)	○	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう／ ひよこ豆 豚肉	人参 ビーマン しょうが 玉葱 にんにく マッシュルーム	こめ 小麦 きび砂糖 サラダ油	548	22.3	14.2	2.51
		じゃが芋ソテー	ベーコン	人参 ビーマン にんにく	じゃが芋 サラダ油				
		キャベツのスープ		小松菜 人参 キャベツ 玉葱 干し椎茸					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
20 (火)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦	607	29.1	19.5	2.13
		さけの味噌漬け焼き	みそ 鮭	しょうが 玉葱 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま油				
		ごぼうの金平		人参 さやえんどう ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		若竹汁	豆腐 わかめ 鶏肉	だけのこ 長葱					
		味噌大豆	大豆						



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	1人 分	たん ぱ く し つ	し じ つ	しょうがい そだてよう
			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 (水)	○	コッペパン スパイシーチキン 大豆とかぼちゃのサラダ ベジタブルスープ 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 大豆	トマトピューレ 玉葱 にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく チンゲン菜 玉葱	コッペパン でん粉 でん粉 大豆油 サラダ油 じゃが芋 アーモンド	553	28.1	21.0	2.53
22 (木)	○	カツカレーライス 大豆のカラフルサラダ ひとくちFeぶどうゼリー	ぎゅうにゅう／ チーズ、カツ 大豆	にんにく しょうが 玉葱 にんにく 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶	こめ 小麦 小麦粉 じゃが芋 大豆油 バター サラダ 油 砂糖 ごま油 ゼリー	723	28.2	22.8	2.55
23 (金)	○	五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 梅肉和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 ししゃも のり 豆腐 みそ わかめ	にんにく しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 にんにく しょうが 梅干し	こめ 小麦 小麦粉 米 麦 きび砂糖 小麦粉 玉葱 大豆油 きび砂糖 じゃが芋	570	27.6	17.1	2.61
26 (月)	○	ブルコギチャーハン パンサンスウ かきたまスープ(卵) 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆腐 卵	にんにく しょうが 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜 玉葱 干し椎茸 冷凍みかん	こめ 小麦 小麦粉 大豆油 米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	557	20.5	16.5	2.55
27 (火)	○	コッペパン メルルーサのフライ コーンサラダ じゃが芋のスープ 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう／ メルルーサ ベーコン 豆腐 干し	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 小松菜 人参 玉葱	コッペパン 小麦粉 パン粉 大豆油 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 アーモンド	623	30.3	21.0	2.89
28 (水)	○	豆腐中華丼 春雨スープ 白桃缶 スパイシー大豆	ぎゅうにゅう／ 豆腐 いか 大豆	チンゲン菜 人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 小松菜 人参 玉葱 干し椎茸 白桃缶	こめ 小麦 小麦粉 大豆油 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 大豆油 じゃが芋 人参 玉葱 干し椎茸 じゃが芋 人参 玉葱 干し椎茸	585	22.8	14.5	1.91
29 (木)	○	ご飯 さばの味噌煮 ごま和え 豚汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう／ みそ 鯖 豆腐 みそ 鶏肉	しょうが 人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 生薑 長葱 梅干し 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 人参 大根 長葱	こめ 小麦 小麦粉 大豆油 米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま じゃが芋 人参 玉葱 干し椎茸 じゃが芋 人参 玉葱 干し椎茸	652	29.0	20.1	2.81
30 (金)	○	キムチチャーハン キャラメルポテト 中華スープ	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆腐	にんにく しょうが 玉葱 にんにく 長葱 キムチ 人参 玉葱 人参 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 人参 玉葱 干し椎茸	こめ 小麦 小麦粉 大豆油 米 麦 ごま油 サラダ油 さつま芋 グラニュー糖 大豆油 バター ごま油	541	17.3	16.7	2.37
平均栄養量						598	25.5	18.1	2.48

※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。

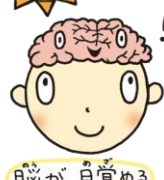
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

【5月分の給食献立についてご確認ください】

- ・ベーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料（ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス）
- 1日（木）中華種：小麦粉 小麦たんぱく 加水でん粉製剤 かんすい 水
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 ビタミンB2
- 2日（金）元気ヨーグルト：脱脂粉乳 ふどう糖果糖液 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビタミンB2
- 8日（木）黒糖パン：小麦粉 黒糖 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 ビタミンB2
- 13日（火）デミグラスソース：食用油脂 トマトペースト でん粉 鶏肉 玉ねぎ 生薑 砂糖 ポークエキス チキンエキス
キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオンパウダー しじみパウダー 香辛料 酵母エキス 麦芽エキス
- 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
- 15日（木）チョコチップ：マスシュガー カカオ 食物油脂 乳糖 ココア 全粉クラム 全粉乳
- 22日（木）チャツネ：パイパイ 砂糖 ふどう糖 りんご レーズン 香辛料 カaramel 香料
ひとくちぶどうゼリー：異性化液糖 砂糖 ふどう糖濃果汁 グル化剤 酸味料 香料 フドウ果皮色素
- 30日（金）キムチ：白菜 玉葱 人参



朝ごはんをしっかりと食べよう！



初夏のやさしい

