

がつ よて い こ な だ て ひ ょ う

5月予定献立表



柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか (Red) | みどり (Green) | きいろ (Yellow) | I群 | たんぱく しつ | しつつ | しょくスル せうどう りょう |
|-------------|--------|---|--|---|--|------|------------|------|----------------------|
| | | | 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のになる | Kcal | g | g | g |
| 1 (木) | ○ | みそ味噌ラーメン やさいの野菜の胡麻煮 チーズ蒸しパン | ぎゅうにゅう/ 天豆 みそ 豚肉 みそ 豚肉 牛乳 チーズ | 小松菜 にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 人参 ひばり 生姜 大根 ミックス粉 バター | 中華麺 あらびき サラダ油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 こま こま油 ミックス粉 バター | 594 | 28.6 | 22.8 | 3.05 |
| 2 (金) | ○ | ドライカレー ポテトスープ ヨーグルト 小魚大豆 | ぎゅうにゅう/ 天豆 豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 大豆 蒸干し | トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム 小松菜 玉葱 トマト缶 人参 生姜 小松菜 玉葱 長葱 | 米 豆 豚肉 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ミックス粉 バター | 644 | 29.8 | 16.7 | 2.39 |
| 3 (水) | ○ | ごくごく五目ちらし寿司 肉じゃが 柏市産ねぎとわかめのすまし汁 桃ゼリー | ぎゅうにゅう/ 油揚げ 豚肉 豚肉 豆腐 わかめ 桃ゼリー | 人参 さやえんどう かんびょう れんこん 千し椎茸 人参 たけのこ 玉葱 千し椎茸 小松菜 たんぽん 長葱 ピーチゼリー | 米 豆 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 ミックス粉 バター | 551 | 20.0 | 12.6 | 2.39 |
| 4 (木) | ○ | 黒糖パン じゃが芋のコーンクリーム煮 和風サラダ 美生柑(柏橋果物) | ぎゅうにゅう/ 豚肉 調味粉乳 牛乳 チーズ わかめ 美生柑 | 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン キャベツ きゅうり にんにく 美生柑 | 黒糖パン 小麦粉 ジャガイモ 生クリーム マーガリン サラダ ごま サラダ油 | 630 | 24.0 | 24.2 | 2.55 |
| 5 (金) | ○ | ご飯 タラと野菜の甘酢あん トックのスープ 小魚大豆 | ぎゅうにゅう/ 野菜 あん わかめ 鶏肉 大豆 青のり | 人参 ビーマン 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく チンゲン菜 人参 養葱 | 米 豆 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油 トック ごま油 | 585 | 26.1 | 15.4 | 2.44 |
| 12 (月) | ○ | ホイコーロー丼 卵と春雨のスープ(卵) 小玉すいか 小魚大豆 | ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 わかめ 鶏肉 卵 すいか 大豆 蒸干し | 人参 ビーマン キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 千し椎茸 人参 玉葱 すいか 人参 | 米 豆 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 ごま油 | 623 | 25.3 | 17.0 | 2.55 |
| 13 (火) | ○ | コッペパン チリコンカン コーンサラダ 冷凍みかん | ぎゅうにゅう/ いんげん豆 天豆 豚肉 わかめ のり | 人参 グリンピース 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁 冷凍みかん | コッペパン じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 | 615 | 26.1 | 19.9 | 2.70 |
| 14 (水) | ○ | ピースご飯 さばの甘酢煮 臘香和え 具だくさんみそ汁 きなこ豆 | ぎゅうにゅう/ さば 鮭 のり みそ 大豆 きな粉 | グリンピース 小松菜 人参 キャベツ もやし 人参 ひばり 大根 人参 | 米 もち米 豆 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 じやが芋 こんにゃく ごま油 砂糖 | 565 | 25.5 | 16.8 | 2.45 |
| 15 (木) | ○ | スパゲティトマトソース アスパラソテー 抹茶チョコチップケーキ | ぎゅうにゅう/ ツナ 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 | トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム アスパラガス 人参 キャベツ コーン ミックス粉 クラニュー糖 バター チョコレート | スパゲティ サラダ油 バター ミックス粉 クラニュー糖 バター チョコレート | 644 | 25.4 | 17.9 | 2.04 |
| 16 (金) | ○ | ご飯 メルルーサのピリ辛ソースかけ 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ | ぎゅうにゅう/ メルルーサ 春雨 豆腐 わかめ | 人参 生姜 玉葱 にんにく りんご缶 人参 ひばり ひばり 人参 きゅうり もやし にら 人参 玉葱 | 米 豆 米粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 | 555 | 22.8 | 15.5 | 2.19 |
| 19 (月) | ○ | ジャンバラヤ じゃが芋ソテー キャベツのスープ 冷凍みかん | ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 豚肉 ベーコン 小松菜 冷凍みかん | 人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 ビーマン にんにく 小松菜 人参 キャベツ 生姜 千し椎茸 冷凍みかん | 米 豆 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 米 豆 きび砂糖 ごま油 米 豆 きび砂糖 ごま サラダ油 | 548 | 22.3 | 14.2 | 2.51 |
| 20 (火) | ○ | ご飯 さけの味噌漬け焼き ごぼうの金平 若竹汁 味付大豆 | ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 わかめ 豚肉 大豆 大豆 | 人参 生姜 玉葱 にんにく キャベツ ひじき 人参 さやえんどう ごぼう 小松菜 ひじき キャベツ 生姜 千し椎茸 冷凍みかん | 米 豆 きび砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油 | 607 | 29.1 | 19.5 | 2.13 |

5月予定献立表

令和7年



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) | I弔ギ- | たんぱく しつ | ししつ | しょくすん さうどう りょう | |
|-------------|--------|----------------|---------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|------------|------|----------------------|------|
| | | | 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 | |
| 21 (水) | ○ | コッペパン | ぎゅうにゅう/ 豚肉 牛乳 | | コッペパン | 553 | 28.1 | 21.0 | 2.53 | |
| | | スパイシーチキン | さわやか | トマトピューレ 玉葱 にんにく | でん粉 | | | | | |
| | | 大豆とかぼちゃのサラダ | 大豆 | かぼちゃ キャベツ ぎゅうり にんにく | でん粉 大豆油 サラダ油 | | | | | |
| | | ベジタブルスープ | | チンゲン菜 玉葱 | じゃが芋 | | | | | |
| | | 小魚アーモンド | 魚干し | | アーモンド | | | | | |
| 22 (木) | ○ | カツカレーライス | 体育 発表 会 | ぎゅうにゅう/ 豚肉 牛乳 玉子 カツ | にんじん しょうが たまねぎ にんにく | 米 麦 小麦粉 ジャガイモ 大豆油 バター サラダ油 | 723 | 28.2 | 22.8 | 2.55 |
| | | 大豆のカラフルサラダ | | 大豆 | 赤ピーマン キャベツ ぎゅうり コーン缶 | 砂糖 ごま油 | | | | |
| | | ひとつくちFerふどうゼリー | | | | ゼリー | | | | |
| 23 (金) | ○ | 五目ごはん | | ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉 | にんじん にんにく 人参 千し椎茸 | 米 麦 きび砂糖 | 570 | 27.6 | 17.1 | 2.61 |
| | | ししゃもの磯辯揚げ | | 青のり ししゃも 牛乳 | | 小麦粉 ごん せい豆油 | | | | |
| | | 梅肉和え | | のり | ごま油 小松菜 人参 もやし 梅干し | きび砂糖 | | | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | | 豆腐 みそ わかめ | 玉葱 | じゃが芋 | | | | |
| 26 (月) | ○ | ブルコギチャーハン | | ぎゅうにゅう/ 豚肉 | にんじん ビーマン 生姜 玉葱 にんにく | 米 きび砂糖 ごま油 サラダ油 | 557 | 20.5 | 16.5 | 2.55 |
| | | パンサンスウ | | | 人参 キャベツ ぎゅうり もやし | 香油 ソラダ油 | | | | |
| | | かきたまスープ(鶏) | | 豆腐 鶏 | チンゲン菜 玉葱 千し椎茸 | でん粉 さひ砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 冷凍みかん | | | 冷凍みかん | | | | | |
| 27 (火) | ○ | コッペパン | | ぎゅうにゅう/ | | コッペパン | 623 | 30.3 | 21.0 | 2.89 |
| | | メルルーサのフライ | | メルルーサ 卵 | | 小麦粉 バター 大豆油 | | | | |
| | | コーンサラダ | | | 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 | きび砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | じゃが芋のスープ | | ベーコン | ごま油 小松菜 人参 玉葱 | じゃが芋 サラダ油 | | | | |
| | | 小魚アーモンド | | 魚干し | | アーモンド | | | | |
| 28 (水) | ○ | 豆腐の中華丼 | | ぎゅうにゅう/ 豆腐 いか 豚肉 | チンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 千し椎茸 | 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 | 585 | 22.8 | 14.5 | 1.91 |
| | | 春雨スープ | | | ごま油 小松菜 人参 千し椎茸 | 春雨 ごま油 | | | | |
| | | 白桃缶 | | 天豆 | | | | | | |
| | | スパイシーハム | | | | | | | | |
| 29 (木) | ○ | ご飯 | | ぎゅうにゅう/ | | 米 麦 | 652 | 29.0 | 20.1 | 2.81 |
| | | さばの味噌煮 | | みそ 鰯 | 生姜 長葱 魚干し | きび砂糖 | | | | |
| | | ごま和え | | | ごま油 小松菜 人参 キャベツ | きび砂糖 ごま | | | | |
| | | 豚汁 | | 豆腐 みそ 豚肉 | 人参 大根 長葱 | じゃが芋 こんにゃく サラダ油 | | | | |
| | | 日夏みかん | | | あまづつ 白夏みかん | | | | | |
| 30 (金) | ○ | キムチチャーハン | | ぎゅうにゅう/ 豚肉 | にんじん 生姜 にんにく 長葱 キムチ | 米 麦 ごま油 サラダ油 | 541 | 17.3 | 16.7 | 2.37 |
| | | キャラメルポテト | | | | さつまいも グラニュー糖 大豆油 バター | | | | |
| | | 中華スープ | | 豆腐 | チンゲン菜 人参 生姜 千し椎茸 | ごま油 | | | | |
| | | | | | | 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) 中華丼：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 小麦でんぶん 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 ピロリン酸鉄 水

8日 (木) 黒糖パン：小麦粉 黑糖 粉末油脂 小麦でんぶん 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 生姜 砂糖 ボークエキス チキンエキス

キャロットエキス オニオングエキス 食塩 オニオンパウダー しいたけパウダー 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：マスチュー 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：ハバヤハ 砂糖 ふどう糖 りんご レーズン 香辛料 カラメル 香料

ひとつくちふどうゼリー：異性化液糖 砂糖 ふどう果糖果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ブドウ果皮色素

30日 (金) キムチ：白菜 玉葱 人参

