



よてい こんだて ひょう
予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり(Green)	きいろ(Yellow)	Iエネルギー Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そどう りょう g	
			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					
1 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	566	28.9	16.7	2.25
		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 (火)	○	メキシカンライス	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 ひよこ豆 鶏肉	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	566	19.4	14.9	1.62	
		アメリカンサラダ		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					
		アセロラゼリー			アセロラゼリー					
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド					
8 (月)	○	五目寿司	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり 鶏肉	さやえんどう 人参 かんぴょう 山菜ミックス(わ らび・えのき・たけのこ) レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	572	24.6	15.8	2.81	
		じゃが芋のそぼろ煮	青大豆 高野豆腐 豚肉	人参 生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 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					
		いもけんぴ小魚	煮干し		いもけんぴ					
9 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	626	31.3	21.5	2.46	
		鯖の生姜煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		けんちょう	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(うずら卵)	わかめ うずら卵	長葱 えのき茸	麩					
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖					
10 (水)	○	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	575	20.6	17.5	2.79	
		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					
		味噌ワンタン	みそ 鶏肉	チンゲン菜 生姜 たけのこ 長葱	ワンタンの皮					
		アーモンド			アーモンド					
11 (木)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 豚肉	小松菜 人参 長葱 えのき茸 干し椎茸	うどん でん粉 サラダ油	628	28.3	23.7	2.41	
		大豆と鶏肉の甘辛煮 (うずら卵)	大豆 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	こんにゃく きび砂糖 サラダ油					
		和風ホットケーキ	牛乳		白玉餅 ミックス粉 ごま バター 甘納豆					
		大豆小魚	煮干し 大豆							
12 (金)	○	かつおめし	ぎゅうにゅう／ 鯉	こねぎ 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 ごま 大豆油	577	22.6	15.6	2.23	
		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	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					
15 (月)	○	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう／ レンズ 豆 いんげん豆 鶏肉	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	626	21.1	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		冷凍みかん						
16 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	582	28.4	19.1	2.85	
		メルルーサの パーベキューソース	メルルーサ	生姜 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	米粉 でん粉 砂糖 大豆油					
		じゃがいもの味噌サラダ	青大豆 みそ	人参 きゅうり 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油					
		コーンスープ(卵)	レンズ豆 卵	人参 パセリ 玉葱 コーン缶	でん粉					
17 (水)	○	ピースごはん	ぎゅうにゅう／	グリーンピース	米 もち米 麦	589	22.2	16.1	2.14	
		いかの五色揚げ煮	大豆 いか	人参 ピーマン 生姜 生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖 ごま油 大豆油					
		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			ゼリー					
18 (木)	○	スパゲティナスと 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					
19 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	584	28.0	18.8	1.86	
		豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜 にんにく	サラダ油					
		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					
		かぶの味噌汁	厚揚げ みそ	小松菜 かぶ 玉葱						
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド					



よてい こんだて ひょう
予定献立表

令和5年05月

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礼状*	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そどう 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
22 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			米 麦	579	26.3	18.2	2.43
		手作りのりの佃煮	のり			砂糖				
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも			小麦粉 天ぷら粉 大豆油				
		切干大根の旨煮	鶏肉	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				
		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							
23 (火)	○	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう/			ソフトフランスパン	591	24.8	19.8	2.60
		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				
24 (水)	○	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						
25 (木)	○	ジャージャー麺	ぎゅうにゅう/ 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	598	27.4	20.1	2.08
		いかとひよこまめの揚げ煮	ひよこ豆 いか	小松菜 人参 生姜		さつま芋 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		ヨーグルト	ヨーグルト							
26 (金)	○	かりかり梅ごはん	ぎゅうにゅう/			米 麦	590	26.8	18.0	2.20
		鮭の竜田揚げ大根小松菜 あんかけ	鮭	小松菜 人参 大根 玉葱		でん粉 大豆油				
		ごま仕立てのみそ汁	厚揚げ みそ	人参 ごぼう		じゃが芋 こんにゃく ごま サラダ油				
		美生柑		美生柑						
29 (月)	○	キャロットライス ツナクリームソース	ぎゅうにゅう/ レンス 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	631	26.1	19.7	2.23
		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		冷凍みかん						
		小魚	煮干し							
30 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/			米 麦	586	29.0	15.6	2.16
		鮭のねぎみそ焼き	みそ 鮭	生姜 にんにく 長葱		きび砂糖 ごま サラダ油				
		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				
		白玉汁	鶏肉	小松菜 人参 ごぼう 大根		白玉餅 里芋				
		甘夏みかん		甘夏みかん						
31 (水)	○	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	566	27.0	19.3	3.19
		野菜の胡麻煮	みそ 油揚げ 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			ミックス粉 バター				
		小魚	煮干し							

※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I礼状*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	593	25.5	18.5	2.33
-------	-----	------	------	------

【今月の給食目標】

好き嫌いなく何でも食べよう！

おいしい発見があるかもしれません。ひとくちは挑戦してみましょう！

【確認ください】

- 2日(火) アセロラゼリー(鉄強化) 果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 ゲル化剤 加工でんぷん 酸味料 野菜色素 クチナシ色素 香料 カロチノイド 水
- 11日(木)・18日(木) 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
- 12日(金) 麦芽ゼリー 果糖ぶどう糖液 砂糖 麦芽エキス 乳製品 植物油脂 ココアパウダー ゲル化剤 乳酸Ca クエン酸Na 香料 カロチン色素 ステビア ビタミンD 水
- 16日(火) コッパン 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
- 17日(水) ぶどうゼリー 異性化糖液 グレープ果汁 ゲル化剤 クエン酸 クエン酸ナトリウム第一鉄ナトリウム グレープフレーバー 消泡剤 水
- 22日(月) 天ぷら粉 小麦粉 でんぷん コーンフラワー 食塩 炭酸カルシウム 膨張剤 乳化剤(大豆由来) 着色料
- 23日(火) ソフトフランスパン 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
- 31日(水) 蒸しパンミックス 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