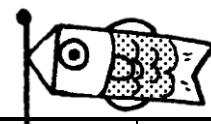


令和7年5月

## よていこんだてひょう



柏市立豊小学校

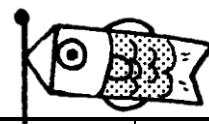
ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I礼ボー ル	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
1 (木)	O	鰯の混ぜごはん 筑前煮	きゅうにゅう／あぶらあげ かつお とりにく	こぼう しょうが えたまめ にんじん さやいんげん だけのこ れんこん ほししいだけ	こめ むぎ きびさとう ごま こんにゃく さとう サラダあぶら	620	24.7	18.6	2.40
		たまねぎとじゃがいものみそ汁	とうふ みそ	こまつな たまねぎ	じゃかいも たけのこ				
		りんごゼリー	アガー	りんごジュース	さとう				
		大豆小魚	だいす にぼし	かつお					
2 (金)	O	テーブルロール 春野菜のクリームシチュー	きゅうにゅう／	さやえんどう にんじん キャベツ たまねぎ	テーブルロール こめこ じゃかいも サラダあぶら	593	24.7	22.7	2.32
		ひじきと大豆のマリネ	だいす ひじき	にんじん きゅうり	きびさとう サラダあぶら				
		美生柑(相模果物)		みしようかん					
		アーモンド小魚	にぼし	さやえんどう(きゅさや)	アーモンド				
7 (水)	O	ポークカレーライス ごぼうサラダ 甘夏みかん 大豆小魚	きゅうにゅう／ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ブルーン にんじん キャベツ きゅうり ごぼう あまなつみかん だいす にぼし	こめ むぎ こむぎこ じゃかい も ハター サラダあぶら さとう きびさとう ごま こまあぶら サラダあぶら	661	23.1	23.4	2.11
8 (木)	O	ごはん 誠穀の干し	きゅうにゅう／ さば	こまつな にんじん もやし	こめ むぎ	639	27.5	26.9	2.36
		おひたし		にら キャベツ たまねぎ えのきだけ	でんぶん				
		にらたま汁	とうふ たまご		でんぶん くろさとう				
		黒糖大豆	だいす						
9 (金)	O	ジャージャーめん 鰯と野菜の揚げ煮	きゅうにゅう／ だいす みそ ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ にんじん ピーマン れんこん	ちゅうかめん でんぶん こまあぶら サラダあぶら じゃかいも でんぶん きびさとう だいすあぶら	604	29.9	19.6	2.21
		杏仁フルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	さとう あんにんどうふ				
		大豆小魚	だいす にぼし						
12 (月)	O	ごはん 豆腐チゲ	きゅうにゅう／ とうふ ぶたにく	にら にんじん ながねぎ キムチ(はくさい・たいこん・とう がらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが・こんぶ) しめじ	こめ むぎ	585	24.9	17.9	2.02
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	じゃかいも でんぶん きびさとう こまあぶら サラダあぶら				
		小玉すいか		すいか	サラダあぶら				
		大豆小魚	だいす にぼし						
13 (火)	O	きな粉揚げパン キャロットサラダ	きゅうにゅう／ きなこ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	コッペパン きびさとう だいすあぶら	620	27.1	22.9	2.29
		ポトフ	ぶたにく	かぶ(は) にんじん かぶ ゼロリー たまねぎ	きびさとう オリーブオイル サラダあぶら				
		ヨーグルト			じゃかいも				
		大豆小魚	だいす にぼし						
14 (水)	O	豚丼 そら豆	きゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきだけ	こめ むぎ しらたき でんぶん さとう サラダあぶら	644	27.8	20.3	2.08
		たけのことわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん キャベツ たけのこ					
		アセロラゼリー			アセロラゼリー(アセロラかじゅう)				
				そらまめ					
15 (木)	O	ごはん メルルーサのバーベキューソースかけ	きゅうにゅう／ メルルーサ	にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきだけ	こめ むぎ	595	25.9	19.7	2.09
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	でんぶん きびさとう だいすあぶら				
		うずら卵のすまし汁	うずらたまご	にんじん たいこん ながねぎ えのきだけ	さとう ごま				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
16 (金)	O	シーフードスパゲティ 野菜スープ	きゅうにゅう／ ツナ いか えび	さやえんどう キャベツ たまねぎ にんにく しめじ にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい	スパゲティ オリーブオイル	615	28.3	20.6	2.68
		マーマレードスコーン	きゅうにゅう	オレンジマーマレード	こむぎこ パター サラダあぶら				
		大豆小魚	だいす にぼし						
19 (月)	O	タコライス 卵ともすくのスープ	きゅうにゅう／ ぶたにく チーズ もしく たまご	トマトかん にんじん キャベツ たまねぎ にんにく チングンサイ にんじん ながねぎ えのきだけ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	642	25.2	19.4	2.34
		フルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	さとう				

たんご せっく  
端午の節句こんだて

1年生にそら豆のさやむきの  
おてつだいをしてもらいます。

令和7年5月

## よていこんだてひょう



柏市立豊小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I礼ボー ル	たんぱく 質	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもとなる	Kcal	g	g	g
20 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	608	30.7	18.3	1.99
		鮭のごま照り焼き	さけ	しょうが	ごめこ でんぶん さとう ごま サラダあぶら				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしたいこん	きびさとう サラダあぶら				
		かぶのみそ汁	とうふ みそ	かぶ(は) かぶ たまねぎ しめじ					
		きなこ大豆	だいす きなこ		さとう				
21 (水)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう／		ミルクパン	608	25.2	21.1	2.73
		豆豚のマリネ	こあじ	にんじん ピーマン たまねぎ	でんぶん さとう だいすあぶら サラダあぶら				
		コーンポテト	いんげんまめ ぎゅうにゅう	コーンかん ハセリ	じゃかいも ハター				
		ABCマカロニスープ	ペーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい	マカロニ				
		河内晩柑(柑橘類)		かわちばんかん					
22 (木)	○	焼きうどん	ぎゅうにゅう／ かつおぶし ぶたにく	にんじん ピーマン キャベツ しょうが ながねぎ もやし ほししいたけ	うどん サラダあぶら	592	26.9	19.4	2.47
		たぬき汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たいこん	じゃかいも こんにゃく				
		黒ごまココア蒸しパン			むしパンミックス(むぎこ・さとう・ でんぶん・ぶどうとう・しょくぶつゆい) さとう ごま				
		大豆小魚	だいす にぼし						
23 (金)	○	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう／ ソーセージ	たまねぎ コーンかん にんにく グリンピース マッシュルーム	こめ むぎ さとう サラダあぶら	602	22.1	18.9	2.42
		チョップドサラダ	だいす	キャベツ ぎゅうり たまねぎ ハブリカ	きびさとう サラダあぶら				
		チキンクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ	ごめこ じゃかいも サラダあぶら				
		ひとくちぶどうゼリー			ぶどうゼリー(ぶどうかじゅう)				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
26 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	605	26.9	18.7	2.19
		いかのかりん揚げ	いか	しょうが	ごめこ じゃかいも でんぶん きびさとう ごま だいすあぶら				
		キャベツの塩昆布あえ	しおこんぶ	にんじん キャベツ ぎゅうり	こまあぶら				
		真汁	だいす とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こぼう たまねぎ	こんにゃく サラダあぶら				
		甘夏みかん		あまなつみかん					
27 (火)	○	グリンピースごはん	ぎゅうにゅう／	グリンピース	旬(しゅん)のとれたて グリンピースでつくります。 2年生にさやむきのおでつ だいをしてもらいます。	588	26.9	18.6	2.74
		鶏肉の甘酢煮	とりにく	しょうが にんにく	こめ				
		のり塩ポテト	あおのり		きびさとう				
		かきたまご汁	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	じゃかいも				
		大豆小魚	だいす にぼし		でんぶん				
28 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	613	27.2	20.7	2.07
		いなだのにんにく醤油焼き	いなだ	しょうが にんにく	でんぶん きびさとう				
		からしあえ		こまつな にんじん もやし	きびさとう				
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん こぼう だいこん ながねぎ	じゃかいも こんにゃく サラダあぶら				
		メロン		メロン					
29 (木)	○	しらす高菜チャーハン	ぎゅうにゅう／ しらすぼし	たかな にんじん しょうが コーンかん ながねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	586	21.1	22.4	2.53
		揚げ棒餃子	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	パンご きょうさのかわ(にむさこ) だいすあぶら				
		うずら卵と鶏肉の中華スープ	とりにく うずらたまご	チンゲンサイ たまねぎ もやし	はるさめ				
		いりアーモンド			アーモンド				
30 (金)	○	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう／	にんにく バセリ	しょくパン オリーブオイル マーガリン	659	28.0	24.8	2.64
		チリコンカン	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリンピース	じゃかいも オリーブオイル				
		海藻サラダ	かいぞうミックス(わかめ・くきわ め・こんぶ・あかとさかのり・しろみり ん・しろとさかのり)	にんじん キャベツ ぎゅうり	きびさとう サラダあぶら				
		冷凍パイン		れいとうパイナ					
		小魚	にぼし						

※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(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g(未満)です。

※2日、13日、30日の「パン」は卵不使用です。

(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※21日の「ミルクパン」は卵を使用しています。

(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

※9日の「ちゅうなかめん」は卵不使用です。(原材料:小麦粉・植物油)

※9日の「あんにんどうふ」は原料に乳製品を含みます。

(原材料:乳・水あめ・加糖れん乳・砂糖)



平均栄養量

614 26.2 20.7 2.33

(出典: 食育フォーラム2024年5月号, 2025年4月号, 2025年5月号)