

令和7年



5月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		1人分 - (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
											脂質(g)	
1	木	○	むぎごはん	おからしゅうまい ビビンバ わかめスープ ひとくちぶどうゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん きょうざのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく おから たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ えだまめ ぜんまい だいずもやし ねぎ えのきたけ	627 26.3 18.3 2.5	
こどもの日こんだて												
2	金	○	てまき ごもくずし 〔てまきのり〕	かつおのフライ ツナとやさいのごまあえ すましじる かしわもち	こめ さとう ふ パンこ かしわもち	あぶら ごま	あぶらあげ かつお ツナ なんと	牛乳 のり	にんじん ごまつな	れんこん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ	681 27.4 19.0 3.0	
7	水	○	むぎごはん 〔てづくり ふりかけ〕	とりにくのレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん バセリ	きゅうり レモン だいこん なめこ	706 30.5 21.8 2.2	
8	木	○	アーモンド トースト	わかめサラダ コーンチャウダー かわちばんかん	パン さとう じゃがいも ごまきこ	アーモンド マーガリン あぶら ごまあぶら ごま バター	ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン グリーンピース かわちばんかん	707 21.8 29.1 2.6	
9	金	○	むぎごはん 〔てづくり のりつくだに〕	ししゃものなんばんづけ ちくさあえ にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも あぶらあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	734 29.0 22.9 2.5	
12	月	○	キムチ チャーハン	はるまき ちゅうかふうたまごスープ オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう はるまきのかわ ごまきこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	牛乳	にんじん にら ごまつな	はくさい ねぎ しいたけ たけのこ きくらげ オレンジ	612 24.1 20.9 2.9	
13	火	○	ごはん	いわしのつくねやきおろしソースかけ わふうサラダ どさんこじる	こめ ごめこ さとう じゃがいも	あぶら バター	いわし とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん えのきたけ もやし コーン	637 27.8 19.6 1.5	
14	水	○	スパゲティー	ペスカトーレソース こんにゃくサラダ チョコバナナカップケーキ	スパゲティー ごまきこ さとう	あぶら バター	きゅうにく ベーコン えび いか あさり	牛乳	にんじん バセリ トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ バナナ レモン	668 26.6 24.0 2.3	
15	木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ えびだんこのすましじる パニラウエハース	こめ さとう ウエハース	ごまあぶら	ぶたにく えび	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	りんご きゅうり たけのこ	641 25.4 21.9 2.0	
16	金	○	はつがまい ごはん	ボークカレー コールスローサラダ てづくりオレンジゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ みかん	703 22.8 19.6 2.0	
19	月	○	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうとぎゅうにくのいために あすかじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ ぎゅうにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん	650 27.6 20.1 2.4	
20	火	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ あげぎょうざ くらげのあえもの ヨーグルト	ちゅうかめん はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ くらげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ コーン はくさい しいたけ きゅうり	673 28.3 19.8 3.9	
21	水	○	さけなめし	まつかぜやき もやしのあえもの わかたけじる ひとくちピーチゼリー	こめ むぎ パンこ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	ねぎ もやし きゅうり コーン たけのこ	616 24.8 16.5 2.8	
運動会がんばろう！こんだて												
22	木	○	むぎごはん	セルフかつどん のっぺいじる れいとうパイ	こめ むぎ さとう さといも でんぶん パンこ	あぶら	ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ パイ	693 26.5 19.5 2.1	
23	金	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	こめ でんぶん ごまきこ さとう	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ピーマン	たまねぎ たけのこ コーン しいたけ ねぎ	660 32.0 18.4 2.3	
26	月	○	ホット ハムチーズ サンド	れんこんとひじきのサラダ アルファベットスープ きゅうにゅうプリン	パン さとう マカロニ プリン	あぶら マーガリン ごま マヨネーズ	ハム ツナ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん バセリ	れんこん えだまめ たまねぎ コーン	719 30.3 32.8 3.7	
27	火	○	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいため さつまじる	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	いか ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	コーン だいこん ごぼう ねぎ	631 27.5 17.0 2.1	
28	水	○	カレーピラフ	とりにくのチーズホイールやき ミネストローネ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	ベーコン ウィンナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ セロリ えだまめ みかん	648 31.2 22.1 3.0	
29	木	○	ごはん	たけのこつくね キャベツのしおこんぶあえ しらたまじる ひとくちレモンゼリー	こめ さとう でんぶん パンこ しらたま ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	611 22.0 15.4 2.0	
30	金	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ	こめ でんぶん さとう わんたん	あぶら ごまあぶら ごま	さば ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ たけのこ しいたけ	660 23.0 24.2 2.3	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★2日、20日、26日のデザートは学校配送になります。

4・5月分の給食費は6月30日が納付日(振替日)です。
早めに口座への入金をお願いします。(2か月分が併せて
振替となります。)

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給して
います。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせること
ができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人が、テストの
点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするに
は、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)

脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)

食塩相当量： 2.0g以下

月平均

664

26.7

21.1

2.5