

5月分 給食献立予定表

家庭数

習志野市立大久保小学校

令和6年

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う					
				主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる	
1(水)	ビビンバ(ごはん ビビンバのぐ) 牛乳 わかめスープ ちゅうかサラダ あおうめゼリー	587 23.2	14.9 3.3	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	牛乳 ハム とりにく	ぶたにく たまご わかめ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	
2(木)	【こどものひこんだて】 たけのごはん 牛乳 かつおフライ じゃがいものみそしる のりサラダ かしわもち	713 25.3	18.3 2.8	こめ さとう じゃがいも	あぶら パンこ かしわもち	とりにく 牛乳 わかめ	あぶらあげ かつお のり	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ しめじ もやし ほうれんそう えのきたけ しょうが	
7(火)	ごはん 牛乳 だいがくいも とうふのうまに じゃこサラダ	672 24.3	18.4 2.2	こめ さつまいも みずあめ でんぷん	あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ	とうふ わかめ	しょうが ねぎ にんじん はくさい えだまめ たけのこ だいこん きゅうり	
8(水)	ホットドッグ(コッペパン ボイルフランク) 牛乳 ポークビーンズ はるキャベツのサラダ チョコプリン	700 28.5	23.8 3.0	パン あぶら チョコプリン	じゃがいも さとう	牛乳 きんときまめ	ウインナー ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ とうもろこし	
9(木)	ごはん 牛乳 あじあげに とんじる こんにやくサラダ チーズ	596 26.8	17.6 2.2	こめ あぶら さとう でんぷん	こんにやく じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく わかめ	あじ チーズ	しいたけ キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	
10(金)	きなこあげパン 牛乳 オムレツ ABCスープ まめサラダ	677 25.1	26.3 2.9	パン じゃがいも あぶら	さとう マカロニ	きなこ たまご ひよこまめ ハム	牛乳 ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリー パセリ えだまめ きゅうり	
13(月)	キムチチャーハン 牛乳 はるまき ちゅうかスープ はるさめサラダ	594 18.8	19.2 3.5	こめ はるまきのかわ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま		ぶたにく ハム わかめ	牛乳 とりにく	キムチ たけのこ にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ えのきたけ はくさい しいたけ チンゲンサイ たまねぎ にら	
14(火)	ガーリックトースト 牛乳 ミートボール やさいスープ ジャガバタソテー	606 21.2	24.0 3.0	パン バター	じゃがいも マーガリン	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく パセリ しめじ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	
15(水)	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき にくじゃが キャベツのつぼづけ	595 25.0	12.1 2.0	こめ じゃがいも	しらたき さとう	牛乳 ぶたにく	ほっけ	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん キャベツ	
16(木)	ごはん 牛乳 しろみぎかなのやくみソースがけ ワンタンスープ ちゅうかあえ	602 23.9	16.7 2.5	こめ ワンタンのかわ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら		牛乳 メルルーサ	ハム ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん はくさい こまつな しいたけ きゅうり	
17(金)	カレーうどん 牛乳 だいずとポテトののりしおあげ レンコンサラダ ヨーグルト	598 23.1	22.2 2.6	うどん カレールウ ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく 牛乳 ハム あおのり	なると だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな れんこん きゅうり	
20(月)	おやこどん(ごはん おやこどんのぐ) 牛乳 ぐだくさんみそしる あさづけ	636 28.3	19.9 3.1	こめ さとう ごま	こんにやく じゃがいも	牛乳 なると たまご	とりにく こうやどうふ	たまねぎ みつば ごぼう しいたけ ねぎ しょうが にんじん だいこん きゅうり キャベツ こまつな	
21(火)	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ かんこくふうすきやき ナムル	703 32.1	22.7 2.8	こめ でんぷん さとう ごま	トック あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	ししゃも やきどうふ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しょうが しいたけ こまつな もやし	
22(水)	キャロットピラフ 牛乳 キャベツメンチ コンソメスープ フレンチサラダ	673 21.4	24.1 2.8	こめ バター じゃがいも	あぶら パンこ さとう	とりにく ぶたにく	牛乳 ベーコン	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん あかこピーマン とうもろこし きゅうり えのきたけ こまつな	
23(木)	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうみそやき けんちん汁 ひじきのいために ぶどうゼリー	590 28.3	19.2 2.3	こめ さといも さとう	こんにやく ごまあぶら ゼリー	牛乳 とりにく ひじき こうやどうふ	あかうお とうふ あぶらあげ	えだまめ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	
24(金)	こくとうパン 牛乳 コーンクリームグラタン トマトスープ パリパリサラダ(カリタリア)	585 21.4	18.6 2.4	パン こむぎこ あぶら カリタリア	マカロニ さとう バター	牛乳 とりにく チーズ	ほたて いんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	
27(月)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグおろしだれ さつまじる すのもの	591 23.2	14.0 2.5	こめ さつまいも	こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく とりにく かにかま	とうふ あぶらあげ わかめ	だいこん しめじ たまねぎ にんじん もやし ごぼう ねぎ きゅうり	
28(火)	ツナスパゲティ 牛乳 チキンナゲット ウインナーともやしのサラダ オレンジ	649 27.6	33.5 2.8	スパゲティ バター	あぶら さとう	ベーコン ウインナー とりにく	ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ もやし レモン きゅうり オレンジ	
29(水)	ごはん 牛乳 さばのごまだれやき はくさいとはるさめのスープ にんじんナムル	610 22.2	23.1 2.2	こめ ごま はるさめ	ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく	さば	しょうが しいたけ はくさい ねぎ にんじん もやし	
30(木)	ごはん 牛乳 こうやどうふのそぼろあんかけ すいとん なめたけあえ	631 26.0	20.3 2.3	こめ でんぷん あぶら	こんにやく さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	こうやどうふ とりにく	たまねぎ もやし しょうが こまつな ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ	
31(金)	チキンカツカレー(ごはん チキンカツ やさいカレー) 牛乳 ツナサラダ れいとうみかん	715 22.4	17.5 2.3	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ パンこ	牛乳 レンズまめ	とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	

* 6年生は、セカンドスクールのため、1日(水)の給食はありません。
また、陸上記録会・予備日のため、14日(火)・15日(水)の給食はありません。
* 2年生は、校外学習のため、10日(金)の給食はありません。

	エネルギー	たんぱく質		しつ		えんぶん
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(%)	そうとうりょう(g)
1日当たりの平均	634	24.6	15.5	20.3	28.8	2.6
基準値	650	26.8	13~20	18.1	20~30	2.0以下