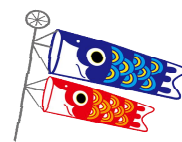




# 5月予定献立表



令和7年度

流山市立江戸川台小学校

献立名				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
日に ち	曜日	はし の日	牛 乳	主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚 乳製品・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム (mg)	脂質(g)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
1	木			ご飯 韓国風焼きのり	ハンバーグのトマトソースがけ 春キャベツのソテー 若竹汁	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ もやし コーン 長ねぎ	米 春雨 砂糖	サラダ油	626	25.9
												300	18.0
													3.0
2	金			麺めし	大根と厚揚げ旨煮（うずら卵） 新じゃがとわかめの味噌汁 柏餅	豚 鶏肉 うずら卵 角煮 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生薬 大根 玉ねぎ	米 じゃが芋 三温糖 柏餅		693	30.6
												290	21.7
													3.0
7	水			きなこ揚げパン	ツナボテサラダ ワンタンスープ チーズ	ツナ 豚肉 なると きな粉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし 梅干 長ねぎ	コッペパン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ （卵未使用） ごま油 サラダ油	693	23.6
												429	25.0
													2.9
8	木			ご飯 小豆ふりかけ	鯉のおろし揚げ 豚肉と切干大根の炒め煮 だまこ汁	鯉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 しめじ 枝豆 生薬 にんにく 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 砂糖 だまこもち 三温糖	サラダ油	684	29.1
												333	19.1
													2.0
9	金			山菜おこわ	鯖の香味揚げ 豚汁	鯖 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	わらび 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 もち米 三温糖	サラダ油	639	27.2
												291	19.8
													2.7
12	月			ねぎ塩豚肉丼 （ご飯と具材別配布）	アジアンスープ（うずら卵） 柑橘と豆乳デザートとえ	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳	人参 わけぎ	長ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく キャベツ 生薬 みかん	米 砂糖 ごま油	サラダ油	668	24.5
												279	20.7
													2.0
13	火			チャンポンうどん （うずら卵）	じゃが芋のそぼろ煮 ドーナツ	豚肉 いか うずら卵 なると かまぼ	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 白菜 梅干 長ねぎ 生薬 玉ねぎ こんにゃく	うどん じゃが芋 ドーナツ	サラダ油	636	26.6
												250	25.3
													3.0
14	水			ご飯	ほっけ一夜干し ごま和え 豆乳味噌汁 みかんゼリー	ほっけ 豆腐 豆乳 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ えのき	米 みかんゼリー 三温糖	すりごま ねりごま	630	28.2
												445	17.6
													2.5
15	木			グリーンピースご飯	豚カツ おかか和え 味噌けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	もやし キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	636	27.1
												332	19.4
													3.0
16	金			さつま芋パン	マカロニグラタン コーンサラダ ウィンナーとアスパラのスープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	さつま芋パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	オリーブオイル バター	633	24.6
												379	26.0
													3.0
19	月			チキンカレーライス （ご飯とルー別配布）	海菜サラダ フルーツのヨーグルトとえ	鶏肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく キャベツ 生薬 レモン みかん	米 寒天 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	712	19.0
												306	21.7
													2.4
20	火			小松菜の ペペロンチーノ	しゃぶしゃぶサラダ ワッフル	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	えのき もやし にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	スパゲティ ワッフル	サラダ油 オリーブオイル	626	24.4
												310	24.0
													1.8
21	水			ご飯	鯖の香草マヨ焼き ひじきの炒り煮 臭汁	鯖 豚肉 豆腐 ベーコン 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 小松菜 パセリ	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 パン粉 マヨネーズ （卵未使用）	サラダ油	663	29.0
												332	23.7
													2.5
22	木			梅わかめご飯	肉じゃが 具沢山のすまし汁	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう 梅干 しらたき	米 ちくわぶ 三温糖	ごま油	631	22.7
												282	12.5
													2.2
23	金			鯛ご飯	いんげんのごま和え 白玉汁 美生柑（柑橘類）	鯛 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生薬 もやし キャベツ 長ねぎ 美生柑	米 白玉餅 三温糖	すりごま ねりごま サラダ油	635	23.6
												320	15.2
													2.3
26	月			ジャンバラヤ	鶏肉の香草焼き 流山産小松菜の米粉シチュー	ウィンナー 鶏肉 豆腐 白花生	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ しめじ	米 米粉	サラダ油 バター オリーブオイル	628	27.3
												281	19.8
													2.1
27	火			ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 手作り肉団子汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 赤ピーマン ビーマン	生薬 にんにく たけのこ れんこん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米	サラダ油	685	26.3
													19.8
													2.1
28	水			シナモントースト	豚肉と南瓜のガーリック炒め ピヤペース	豚肉 鶏肉 いか 鯖	牛乳	人参 かぼちゃ にら さやいんげん	生薬 にんにく 玉ねぎ	食パン じゃが芋	マーガリン サラダ油 ごま油	629	24.2
												247	22.0
													2.7
29	木			ガーリック チャーハン	チンジャオロース 春雨スープ（うずら卵） レモンカスターダルト	鶏肉 豚肉 うずら卵 なると	牛乳 わかめ	人参 わけぎ ビーマン 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ 生薬 梅干	米 春雨 レモンカスターダルト	サラダ油 ラー油 ごま油	635	21.1
												363	20.5
													2.9
30	金			ひじきご飯	鯖の照り焼き 味噌和え さつま汁 クレープ	鶏肉 鯖 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき のり	人参 さやいんげん 小松菜	もやし キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	米 さつま芋 クレープ 三温糖		637	26.3
												335	19.4
													2.8
・・・この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。											学校給食 摂取基準値	650	27.6
												350	21.6
												105	9.8
											今月の 平均栄養価(%)	98	100
													133

さわやかで過ごしやすい季節になってきました。

さわやかで過ごしやすい季節になってきました。  
給食をもりもり食べて、健康で丈夫な体づくりを  
心がけましょう！

