



5月予定献立表



令和7年度

流山市立おおたかの森小学校

日 に ち	曜 日	はし の 日	牛 乳	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)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
						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	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる	主にエネルギーになる		
1	木			抹茶揚げパン	ポークピーンズ ポテトスープ	豚肉 ウィンナー いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ じゃがいも	コッペパン 砂糖 コーン じゃがいも	油	21.9	2.1
2	金			ちらし寿司	かつおの竜田揚げ お祝い汁 柏もち	鶏肉 卵 かつお かまぼこ 豆腐 あずき	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	れんこん しいたけ しょうが えのき 納豆	米 砂糖 片栗粉 もち	白いりごま 油	28.2	33.5
7	水			ブルコギ丼	わかめスープ フルーツ杏仁	豚肉 コチジャン 豆腐	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 えのき ねぎ みかんりんご パイん 黄桃	米 砂糖	油 白いりごま	22.4	20.4
8	木			チキン カレーライス	コーンサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 コーン 玉ねぎ キャベツ 小麦粉	油 バター	19.6	19.4
9	金			ご飯	白身フライのレモン醤油ソース きんぴらごぼう 豚汁	スケトウダラ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン ごぼう キャベツ ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油	24.6	19.5
12	月			豚肉どんぶり	いも団子汁 フルーツのさくらんぼゼリー 和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ 黄桃 パイン みかん りんご さくらんぼ	米 しらたき 砂糖 小麦粉	ナタデココ	22.3	16.1
13	火			ご飯	角揚げの辛みそ炒め もずくと卵のスープ	豚肉 角揚げ 鶏肉 うずら卵 みそ 豆腐 トウバンジャン 卵 テンメンジャン	牛乳 もずく	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	25.4	21.9
14	水			山菜おこわ	あじの南蛮漬け 沢煮椀 黒糖ビーンズ	鶏肉 あじ油揚げ あじ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	山菜 玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 ごぼう えのき	米 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	28.6	21.4
15	木			みそカツ バーガー	海藻サラダ ミートボールのトマトスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ しめじ	丸パン パン粉 砂糖 コーン	油 白いりごま オリーブオイル	25.2	25.5
16	金			ミートソース スパゲティ	クリームシチュー レモンカスタードタルト	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 粉チーズ	ピーマン にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター 生クリーム	25.9	29.3
19	月			ガパオライス	春雨スープ ホワイトポンチ	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	赤ピーマン ピーマン バジル 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし みかん バイン 黄桃	米 砂糖 春雨	油	23.1	16.7
20	火			ご飯	のりかつおぶりかけ ほっけの塩焼き ひじきとベーコンの炒め煮 豆乳みそ汁	ほっけ ベーコン さつま揚げ 豚肉 ひじき のり みそ	牛乳 ひじき のり 小松菜	にんじん さやいんげん 玉ねぎ	にんにく しめじ 玉ねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油 白いりごま	28.3	20.4
21	水			ジャンバラヤ	子持ちしやものフリッター コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	ピーマン トマト パセリ にんじん 青のり	玉ねぎ にんにく セロリ	米 小麦粉 じやがいも コーン	バター 油	20.6	24.3
22	木			キムタクご飯	チキンチキンごぼう 五目スープ	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	枝豆 にんじん 小松菜	たくあん 玉ねぎ キムチ ごぼう たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 米粉	油 油	22.4	23.6
23	金			ゆかりご飯	大根と鶏肉の春雨煮 吳汁 プリン	鶏肉 卵 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜 赤しそ ねぎ	しょうが 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 春雨 砂糖		24.4	20.2
26	月			ピリ辛ガーリック チャーハン	春巻 肉団子の中華スープ	豚肉 なると 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ たまねぎ しいたけ えのき キャベツ	米 春巻の皮 春雨	油 ラー油 ごま油	19.1	26.6
27	火			ご飯	はまちの塩焼き 切干大根のねぎ塩炒め すいとん	はまち 豚肉 鶏肉	牛乳	青ねぎ にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 すいとん	油 ごま油	27.7	20.6
28	水			肉味噌豆腐丼	中華卵コーンスープ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 みそ とりにく 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ アセロラ	米 砂糖 片栗粉 コーン	油 ごま油	23.8	18.3
29	木			わかめご飯	肉じゃが ごま仕立てのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん わかめ	玉ねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ しめじ ねぎ	米 ジャガイモ 砂糖 しらたき こんにゃく	油 白いりごま 白いりごま	23.9	18.5
30	金			テーブルロール	ハンバーグのトマトソース 3色ソテー クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	トマト バジル ほうれん草 にんじん	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ しめじ セロリ	テーブルロール バター 小麦粉 コーン	油 生クリーム オリーブオイル	27.6	29.9

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。



... 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	25.0
		21.3
		2.0
今月の 平均栄養価 (%)	99	98
		102
		110