



5月予定献立表



令和5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・乳製品	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		脂質(g)	食塩相当量(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	月		プルコギ丼	チゲスープ フルーツのさくらんぼゼリー和え	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし えのき みかん さくらんぼ バイン 黄桃 大根 キムチ	米 砂糖	ごま油	669	24.3	19.8	1.9		
2	火		子ぎつね寿司	かつおの甘辛生姜ソース こいのぼりすまし汁 柏もち	鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 かまぼこ 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉 もち	油	657	31.7	18.5	2.2		
8	月		ホットドッグ	千切りキャベツ もち麦のトマトリゾットスープ マスカットゼリー	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく マスカット	コッペパン もち麦 砂糖	オリーブオイル	641	24.9	26.0	2.3		
9	火		ポークカレー ライス	イタリアンサラダ さつまいもチップス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも コーン	油 バター オリーブオイル	639	17.8	20.4	1.8		
10	水		ごはん 韓国のり	角揚げの辛みそ炒め 水餃子スープ アセロラゼリー	豚肉 角揚げ うずら卵 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし えのき アセロラ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	672	22.5	21.3	2.2		
11	木		山菜うどん	チキンチキンごぼう みたらし団子	鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜	山菜 しいたけ ねぎ ごぼう 枝豆	うどん 片栗粉 米粉 砂糖 黒砂糖 もち	油	569	23.6	20.4	1.7		
12	金		五穀 ひじきご飯	きびなごフライ 五目豆 いも団子汁	鶏肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 きびなご ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 五穀 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	ごま油	630	22.4	17.2	2.0		
15	月		焼き豚 チャーハン	春巻 千葉県産牛乳プリン 中華コーン卵スープ	焼豚 なた 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 小麦粉 春雨 コーン 片栗粉 砂糖	油 ごま油	692	21.8	25.1	2.2		
16	火		炙り鰯ご飯	磯香和え 枝豆の呉汁 よもぎ団子	いわし 豚肉 油揚げ みそ 小豆	牛乳	小松菜	しょうが キャベツ もやし 枝豆 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 だんご	ごま	635	26.1	17.5	2.6		
17	水		フィッシュ バーガー	千切りキャベツ アスパラの米粉スープ レモンヨーグルト	すけそうたら 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラ にんじん 小松菜	キャベツ しめじ 玉ねぎ レモン	丸パン パン粉 米粉 じゃがいも	油 バター	683	28.2	21.9	2.2		
18	木		豚肉どんぶり	パリパリサラダ 沢煮椀	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ もやし キャベツ 大根 きゅうり ごぼう えのき 玉ねぎ	米 しらすき こんにゃく 小麦粉 砂糖	油 ごま油	640	24.3	18.3	2.2		
19	金		ごはん	さばのにんにく焼き きんぴらごぼう 豚汁	さば みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	676	26.2	24.1	2.0		
22	月		ミートソース スパゲティ	具だくさん野菜スープ 抹茶チョコ蒸しパン	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ コーン 砂糖 小麦粉 米粉 ホワイトチョコ	油 バター	663	24.5	20.7	2.0		
23	火		鰹めし	厚揚げとうずら卵の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	かつお 豚肉 角揚げ うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも		640	32.3	17.8	2.7		
24	水		ジャンバラヤ	ししゃものフリッター コーンクリームスープ しらぬいゼリー	鶏肉 沖あみ ウインナー ひよこ豆	牛乳 ししゃも あおさ	赤ピーマン ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しらぬい	米 小麦粉 米粉 片栗粉 コーン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油 バター	696	22.6	24.7	2.1		
25	木		ごはん	和風ハンバーグ 切干大根の煮物 かきたま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ 卵 油揚げ なた	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ 切干大根 ねぎ えのき	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 しらたき	ごま油 油	632	24.8	19.4	1.6		
26	金		キムタクご飯	あじの薬味ソース トックスープ ヨーグルト	豚肉 なた あじ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キムチ たくあん ねぎ もやし 大根 しょうが にんにく トック	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 トック	ごま油 油	644	26.4	18.3	2.9		
29	月		テーブルロール	バーベキューチキン コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	鶏肉 白花豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	テーブルロール 砂糖 コーン じゃがいも 小麦粉	油 バター	674	26.3	26.2	2.4		
30	火		ごはん	白身魚のおろしソース 切干大根のラー油炒め 豆乳みそ汁	たら 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが みかん バイン 黄桃	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ラー油 ごま油	675	27.9	20.3	2.4		
31	水		鶏肉の ガバオライス	春雨スープ ホワイトボンチ	鶏肉 大豆	牛乳 カルピス	赤ピーマン ピーマン バジル 青ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし みかん バイン 黄桃	米 砂糖 春雨 寒天	油	640	22.7	15.5	1.8		
病気を理由に、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。												学校給食 摂取基準値	650	27.6	21.6	2.0
... 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。												今月の 平均栄養価 (%)	101	91	96	107

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が必要となる場合、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。

