

れい わ ね ん がつ

がっ こう きゅう しょく よ てい こ ん だて ひょう

令和7年 5月

学校給食予定献立表

野田市長七光台小学校

日 曜		こ ん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
1	木	カレーごはん		こめ おおむぎ		702kcal 13.7% 29.6% 3.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まめのキーマカレー	ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	あぶら バター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリートマトりんご		
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	にんじん きゅうり		
		ごもくスープ	とりにくとうふ たまご		たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ		
2	金	ごはん		こめ		652kcal 14.2% 28.2% 2.3g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのごまみそやき	さば	さとう ごま			
		ほうれんそうナムル	のり	ごま さとう あぶら	ほうれんそう はくさい にんじん		
		にゅうめんじる	かまぼこ とうふ	そうめん	にんじん しめじ こまつな ねぎ		
7	水	まっちゃまめ	いりだいず	さとう	まっちゃ	642kcal 14.8% 29.2% 2.9g	
		そぼろごはん	とりにく たまご	こめ さとう あぶら	しょうが グリンピース		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ	さつまいも	きりぼしだいこん にんじん ねぎ		
		やさいのごまマヨあえ	ハム	マヨネーズ ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん		
8	木	かわちぼんかん			かわちぼんかん	616kcal 17.4% 22.1% 2.4g	
		ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのさいきょうやき	さわら	さとう			
		はくさいとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな はくさい		
9	金	どさんこじる	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも	コーン ねぎ ごぼう はくさい にんじん	653kcal 14% 36.2% 2.9g	
		げんきヨーグルト	ヨーグルト				
		ぶたキムチやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ もやし		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こまつなのナムル	のり	ごま さとう あぶら	こまつな もやし		
12	月	キャラメルナッツケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ バター あぶら ミルメーク さとう アーモンド		616kcal 14.5% 27% 2.4g	
		キャンディチーズ	チーズ				
		ルーローハン	ぶたにく なまあげ うずらたまご	こめ さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるさめスープ	とうふ	はるさめ あぶら ごま	キャベツ にんじん もやし ねぎ きくらげ しょうが		
13	火	スパイシーポテト		じゃがいも あぶら		633kcal 15.5% 28.4% 2.6g	
		ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タラのチーズやき	たら チーズ	マヨネーズ	たまねぎ パセリ		
		うらがみそぼろ		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん		
14	水	とうにゅうじたてのやさいじる	ぶたにく とうにゅう とうふ	あぶら さつまいも	ねぎ はくさい だいこん ごぼう にんじん	658kcal 13.9% 41.6% 2.5g	
		セルフツナサンド	まぐろ	パン マヨネーズ	たまねぎ キャベツ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぶのこめこチャウダー	とりにく あさり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	あぶら こめこ バター クリーム	たまねぎ にんじん かぶ		
		キャベツとカシューナッツのサラダ		カシューナッツ あぶら さとう	キャベツ にんじん		
15	木	ごはん		こめ		638kcal 13.8% 27.9% 2.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チーズとキムチのはるまき	ぶたにく だいず チーズ	はるまきのかわ あぶら さとう こむぎこ	にんじん はくさい はくさいキムチ にら		
		ちゅうかサラダ	まぐろ	さとう あぶら ごま	キャベツ コーン		
		ワカメスープ	なると わかめ とうふ	あぶら ごま	ねぎ		
16	金	ひとくちゼリー		ゼリー		697kcal 12.7% 30.6% 1.9g	
		ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものなんばんに	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース		
		ツナとほうれんそうのごまあえ	まぐろ	ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん		
		チョコナッツ		カシューナッツ アーモンド さとう			

令和7年 5月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜		こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちょうし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)		
19	月	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		652kcal 15.6% 28.8% 2.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まあぼうどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら ラーゆ さとう かたくりこ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこしいたけ グリンピース ねぎ もやし きゅうり コーン		
		きゅうりのちゅうかあえ		あぶら さとう			
		アーモンドカル	いわし	アーモンド カシューナッツ さとう ごま			
20	火	きなこトースト	きなこ とうにゅう	パン マーガリン さとう		604kcal 14.6% 41.3% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コールスローサラダ		ノエックマヨネーズ ごま	きゅうり キャベツ にんじん		
		ようふうかきたまスープ	とりにく ベーコン たまご	あぶら	にんじん たまねぎ パセリ		
21	水	わかめごはん	わかめ	こめ		635kcal 15.6% 24.9% 3.6g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとごぼうのつくね	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	パンこ さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが		
		こまつなともやしのおひたし	あおのり	さとう	こまつな もやし にんじん		
		あつあげげとじゃがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	ねぎ えのきたけ たまねぎ		
22	木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず	ちゅうかめん あぶら さとう	きゅうり たまねぎ にんじん しょうが にんにく	667kcal 17% 34% 3.8g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		てづくりパン		パン バター マーガリン さとう アーモンド			
		えだまめサラダ		あぶら さとう	えだまめ キャベツ にんじん コーン		
23	金	七小チキンカツカレー (うどんかい おうえんメニュー)	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	645kcal 12.8% 24.8% 1.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		もやしとコーンのおひたし	わかめ	ごま あぶら	もやし コーン		
		フルーツポンチ			もも バイン みかん ナタデココ		
27	火	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		635kcal 13.5% 28.6% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぼらのマヨコーンやき	ぼら	マヨネーズ	コーン にんじん たまねぎ パセリ		
		じゃがいものきんぴら	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん		
		はくさいとあさりのスープ	ベーコン あさり		にんにく はくさい たまねぎ にんじん パセリ		
		あまなつ			なつみかん		
28	水	ごはん		こめ		667kcal 15.4% 29.1% 2.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃものあまからあげ	ししゃも	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう			
		なまあげげのそぼろに	とりにく だいず なまあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース		
		かいそうサラダ	わかめ	ごま あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン		
29	木	ポロネーゼスパゲティ	ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ オリーブゆ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマト さやいんげん えだまめ	651kcal 13.5% 27.8% 2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう		
		てづくりりんごのパンケーキ	たまご	さとう こむぎこ バター	りんご にんじんペースト		
		きよみ			きよみ		
30	金	ブルコギどん	ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ まいたけ もやし にら	637kcal 14.8% 19.5% 2.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キムチとトックのスープ	ぶたにく	あぶら トック さとう	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ はくさいキムチ		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	みかん バイン もも		
きゅう しょく かい すう 給 食 回 数			かい 19 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
5月平均栄養量	647	14.6	29.5	2.6	363	106	3.0	249	0.64	0.57	26	5.9
基準栄養量	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上