

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		
		まっちゃまめ	いりだいず	さとう	まっちゃ		
7	水	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	642kcal 14.8% 29.2% 2.9g	
		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		
		かわちぼんかん			かわちぼんかん		
8	木	ごはん		こめ		616kcal 17.4% 22.1% 2.4g	
		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		
		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		
		げんきヨーグルト	ヨーグルト				
9	金	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 にはくさいキムチ もやし	653kcal 14% 36.2% 2.9g	
		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		
		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			
		キャンディチーズ	チーズ				
12	月	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	616kcal 14.5% 27% 2.4g	
		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		
		スパイシーポテト		じゃがいも あぶら			
13	火	ごはん		こめ		633kcal 15.5% 28.4% 2.6g	
		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		
		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		
14	水	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	658kcal 13.9% 41.6% 2.5g	
		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 しろういげんまめ 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 にはくさい		
		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		
		ひとくちゼリー		ゼリー			
16	金	ごはん		こめ		697kcal 12.7% 30.6% 1.9g	
		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			

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		
		きゅうりのちゅうかあえ		あぶら さとう	もやし きゅうり コーン		
		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 (うどんとかい 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		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	はくさいキムチ 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 μ g	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