令和７年５月

こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第一調理場

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき ＊しょくもつアレルゲンのひょうきではありません おもにねつやちからのもとになる（たんすいかぶつ・ししつ）	おもにからだをつくる（たんぱくしつ・むきしつ）	おもにからだのちょうしをととのえる（カロテン・ビタミンC）	エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう かつおのはちみつくろずあんかけ ごまあえ　わかたけじる	こめ　でんぷん　あぶら　さとう はちみつ　ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　かつお　わかめ とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	しょうが　えだまめ　こまつな にんじん　たけのこ　ながねぎ キャベツ　もやし　えのき	621 28.0 20.6 1.8
2	金	ポークカレーライス　ぎゅうにゅう もやしとこまつなのあえもの まっちゃまめ	こめ　じゃがいも　あぶら　ルウ でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく しろいんげんまめ　まぐろ　だいず	しょうが　にんにく　たまねぎ りんご　もやし　こまつな まっちゃ　にんじん　キャベツ	666 23.3 20.8 1.8
7	水	ごはん　ぎゅうにゅう いかのチリソースあげ じゃがいものごまサラダ　ワンタンスープ	こめ　でんぷん　あぶら　さとう じゃがいも　ごま　ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう　いか　まぐろ ぶたにく	ながねぎ　にんにく　しょうが きゅうり　えのき　もやし　にら しいたけ　にんじん	611 25.9 20.2 1.9
8	木	ココアあげパン　ぎゅうにゅう チリ・コン・カン カリフラワーとキャベツのサラダ	パン　ココア　さとう　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　きんときまめ ぶたにく　まぐろ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマト　カリフラワー キャベツ　こまつな	634 23.2 25.1 2.1
9	金	ごはん　ぎゅうにゅう　さばのしおやき オクラときゅうりのおひたし なまあげとじゃがいものにもの	こめ　じゃがいも　あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　さば　ぶたにく なまあげ　みそ	オクラ　きゅうり　もやし　えのき しょうが　にんにく　はくさい ながねぎ　にら　にんじん　たまねぎ	651 26.9 26.2 2.0
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ やきにくサラダ　はるやさいのみそしる とうにゅうプリンタルト	こめ　でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま　じゃがいも タルト	ぎゅうにゅう　いわし　ぶたにく とりにく　みそ　こんぶ	しょうが　にんにく　だいこん にんじん　きゅうり　こまつな キャベツ　たまねぎ　ごぼう きぬさや　えのき	671 22.8 24.9 1.9
13	火	ビビンバ（むぎごはん、にく、ナムル） ぎゅうにゅう にくだんごとキャベツのスープ ヨーグルト	こめ　むぎ　さとう　あぶら ごまあぶら　ごま　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず とりだんご　あぶらあげ　とうふ ヨーグルト	ながねぎ　にんにく　しょうが　にら もやし　にんじん　こまつな キャベツ　しいたけ	668 30.9 21.8 2.2
14	水	しょくパン　ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース　かぶのサラダ しろいんげんまめととうにゅうのシチュー チョコレートクリーム	パン　あぶら　さとう　じゃがいも ルウ　チョコクリーム	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　まぐろ とりにく　しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ　かぶ　レタス　きゅうり レモン　にんじん　はくさい　パセリ	680 26.3 26.0 2.3
15	木	あぶたまどん　ぎゅうにゅう キラキラゼリーポンチ はっぽうみそしる	こめ　あぶら　さとう　ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ たまご　ぶたにく　みそ　にぼし	にんじん　たまねぎ　えのき　にら パインアップル　りんご　おうとう ながねぎ　ごぼう　だいこん こまつな　しいたけ	649 24.1 19.9 1.9
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう にらいりマーボーどうふ さつまいもとまめのあまからあえ わかめとだいこんのちゅうかごまあえ	こめ　あぶら　さとう　でんぷん さつまいも　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ だいず　みそ　いんげんまめ きんときまめ　わかめ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　ながねぎ　にら　きゅうり だいこん	642 23.6 19.3 2.2
19	月	ごはん　ぎゅうにゅう たらとポテトのレモンソースあえ キャベツとアスパラガスのサラダ もずくいりかきたまスープ　あじつきこざかな	こめ　でんぷん　じゃがいも　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　たら　まぐろ とりにく　たまご　もずく　とうふ あぶらあげ　かたくちいわし	レモン　アスパラガス　キャベツ きゅうり　とうもろこし　たまねぎ チンゲンサイ　えのき　にんじん	631 29.2 21.7 1.7
20	火	ハヤシライス　ぎゅうにゅう おふのラスク（きなこあじ） フレンチサラダ	こめ　じゃがいも　あぶら　ルウ さとう　ふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく しろいんげんまめ　きなこ　まぐろ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　もやし きゅうり	660 21.3 22.1 1.7
21	水	ごはん　ぎゅうにゅう とりのからあげ　グリーンサラダ ごまにらとうにゅうとんじる	こめ　でんぷん　あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく あぶらあげ　とうふ　みそ とうにゅう	にんにく　しょうが　もやし　しめじ とうもろこし　レタス　ブロッコリー きゅうり　たまねぎ　だいこん　にら ごぼう　にんじん　ながねぎ　こんにゃく	668 29.9 24.0 2.0
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう さんまのばいにくソースかけ こまつなとはるさめのごまサラダ ぶたにくととうふのにもの	こめ　さとう　でんぷん　あぶら はるさめ　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　さんま　ぶたにく とうふ　あぶらあげ	しょうが　ばいにく　きゅうり にんじん　こまつな　もやし とうもろこし　しいたけ　たまねぎ しらたき　はくさい　ながねぎ	628 24.6 24.5 2.2
23	金	ごはん　ぎゅうにゅう ししゃものスパイシーあげ なっとうあえ　にくじゃが とうにゅうバニラだいふく	こめ　でんぷん　あぶら　じゃがいも さとう　だいふく	ぎゅうにゅう　こもちししゃも なっとう　かつおぶし　ぶたにく	にんにく　もやし　はくさい にんじん　ほうれんそう　たまねぎ しらたき　グリンピース	676 23.3 23.6 1.8
26	月	チキンカレーライス　ぎゅうにゅう わふうとうふごまサラダ フライビーンズ	こめ　じゃがいも　あぶら　ルウ さとう　ごまあぶら　ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム　のり しろいんげんまめ　とうふ　だいず	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　りんご　はくさい ほうれんそう、えのき	671 25.9 21.1 1.9
27	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう あかうおいちやぼし　わかめサラダ じゃがいものそぼろに	こめ　むぎ　あぶら　さとう じゃがいも　でんぷん	ぎゅうにゅう　あかうお　わかめ まぐろ　とりにく　だいず　なまあげ	もやし　キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ　えだまめ	606 30.6 17.1 2.3
28	水	ごはん　ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ もやしとこまつなののりごまあえ さつまじる　はちみつレモンゼリー	こめ　あぶら　ごまあぶら　さとう ごま　さつまいも　ゼリー	ぎゅうにゅう　ぼうぎょうざ　のり ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ	もやし　にんじん　こまつな だいこん　ごぼう　ながねぎ	696 20.7 20.4 2.0
29	木	ぶたどん　ぎゅうにゅう わかめスープ　おこのみポテト レモンヨーグルト	こめ　さとう　あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ とりにく　とうふ　あおさ かつおぶし　ヨーグルト	たまねぎ　しらたき　にんじん えのき　ながねぎ　にら　しいたけ にんにく　だいこん	686 28.6 21.3 2.2
30	金	ぎゅうにゅう　にこみうどん さばのケチャップあげ のりごまナムル　プリン	うどん　でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま　プリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なると あぶらあげ　こんぶ　さば　とりにく のり	にんじん　こまつな　ながねぎ にんにく　しょうが　もやし はくさい　キャベツ	605 26.1 33.5 2.3

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
　せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん」をもとにしています。

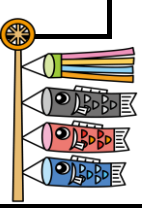
◎こんげつのへいきんちは、３、４ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.8 g	22.7 g	1.9 g

給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。



大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。
○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は担任教諭に申し出てください。
○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性があります。
○揚げ油は数回続けて使用しています。
○海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンに関しての完全　加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762　【給食費に関するお問い合わせ先】保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)