

# 5 月こんだて予定表



小学校



人参・大根の皮使用で  
食品ロス削減!



木更津市学校給食センター

今月のお米は、「きさらび学校給食米®」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こ  ん  だ  て		お  も  な  ざ  い  り  よ  う			栄  養  素  量					
		しゅしょく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ もやしのカレーサラダ にくだんごとはるさめのスープ まっちゃんプリン(とうにゅうソース)	米 ごま油 はるさめ	油 さとう 米粉	牛乳 とり肉 ツナ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	650	18.9	22.7	2.1
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	ほうきょうざ おいしいものをほろに わかたけじる 	米 さとう じゃがいも	油 さとう いも	牛乳 豆腐 わかめ	ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ えだまめ	569	21.3	14.7	2.1
8	金	こくとうパン ぎゅうにゅう	チキンゲット ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも さとう	油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 だいた	とり肉 ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん	656	27.8	26.3	2.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	とんかつ ひじきのサラダ コンソメスープ	米 さとう	油 ごま	牛乳 ひじき とり肉	ぶた肉 ツナ ベーコン	にんじん きゅうり とうもろこし	601	23.9	21.5	2.3
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ハムサラダ マンゴーアセロラゼリー	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 さとう	とり肉 ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	594	22.5	15.6	2.1
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ おかかあえ ピーンスープ	米 油 さとう	でんぶん 米粉めん	牛乳 かつお節	とり肉 ぶた肉	もやし ブロッコリー にんじん 干しいたけ	584	28.4	16.0	2.0
14	木	コッペパン ぎゅうにゅう	やしそば かまぼこしんりよくあげ ささみのサラダ	パン 油	ちゅうかめん さとう	牛乳 かまぼこ	ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン	633	24.8	22.1	3.9
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばしょうがしょうゆに あさづけ とんじる	米 ごま油	じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	さば 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	564	22.8	18.9	2.6
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク ごぼうサラダ いちごゼリー	米 油 ごま	じゃがいも さとう	牛乳 ツナ	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	609	21.2	17.7	1.8
19	火	ごはん きさらびさんやきのり ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう パンパンジーサラダ 	米 米粉めん ごま	油 さとう でんぶん	牛乳 のり	とり肉	たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ	595	23.3	17.2	1.6
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ しらたまだんごじる ブルーベリータルト	米 油	さとう 白玉粉	牛乳 とり肉	ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん	642	25.7	17.9	2.0
21	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	こめこのシチュー れんこんサラダ チーズ	パン じゃがいも さとう	油 米粉 ごま	牛乳 豆乳 ツナ	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	635	25.8	24.3	3.1
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじハーブやき ごまあえ トックスープ	米 ごま ごま油	さとう トック	牛乳 ぶた肉	あじ わかめ	もやし ごまつな にんじん	554	23.8	14.6	2.0
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ナムル ヨーグルト	米 さとう ごま	油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 ハム みそ	豆腐 だいた ヨーグルト	にんにく・しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ	602	28.0	16.9	2.0
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいコロケ ぶたごぼう ぐだくさんみそじる	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 生揚げ	ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが	626	23.3	20.2	1.9
27	水	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー ポトフ あじつけこざかな	米 油	じゃがいも	牛乳 だいた ウインナー	ぶた肉 とり肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	595	28.9	15.9	2.2
28	木	コッペパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン まめのサラダ	パン さとう ごま	スパゲッティ 油	牛乳 だいた	ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン	574	26.8	18.0	2.3
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース こんにゃくのいりに みそじる	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん	591	25.1	18.3	2.4

\*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

\*主な材料は、使用しているすべての材料を記載していません。

平均値	604 kcal	24.6 g	18.8 g	2.3 g
		16 %	28 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

## 学校給食課からのお知らせ

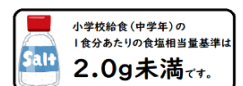
令和8年度は給食費の保護者負担はありません

市立小学校における令和8年度の給食費については、国の「給食費負担軽減交付金」及び「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用することにより、給食費の保護者負担分を実質無償としています。

※令和9年度以降、「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」の交付がなくなった場合には、給食提供に係る食材費と「給食費負担軽減交付金」との差額について、保護者の皆様にご負担いただくことを検討しています。

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。



きさぽん