



5月 こんだてよていひょう



令和7年

(小学生用)
八街市学校給食センター

ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	は し の ひ	牛 乳	ふ く し ょ く	お も な ざ い り ょ う と は た ら き			エネルギー	
						ち・にく・ほねの もとになる	からだのちようしを ととのえる	ちから・ねつの もとになる	たんぱくしつ しつ	食塩相当量
1	木	はちみつパン		○	ポトフ はるやさいソテー こどものひデザート	とりにく 牛乳 ウインナー ぎょにくソーセージ とうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ えだまめ コーン	パン じゃがいも さとう	559 kcal 24.4 g 19.1 g 2.0 g	
2	金	ごはん	☆	○	かつおコロッケ とんじろ にんじんしりしり	かつお 牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ だいこん しょうが しょうが	こめ じゃがいも パンこ さといも でんぶん	643 kcal 23.8 g 23.5 g 2.0 g	
7	水	むぎごはん	☆	○	このはあげ ごもくどうふ しらたきのいために	さつまあげ 牛乳 とうふ ぶたにく えび とりにく	にんじん たけのこ きぬさや こまつな しょうが	こめ でんぶん さとう むぎ	592 kcal 31.9 g 16.8 g 2.0 g	
8	木	ソフトフランス		○	マカロニグラタン たまごいりコンソメスープ チリコンカン	ベーコン 牛乳 ぶたにく チーズ たまご だいず ウインナー	にんじん チンゲンサイ ピーマン いんげん たまねぎ マッシュルーム たまねぎ にんにく ひよこまめ えんどうまめ コーン	パン マカロニ パンこ ごむぎ さとう	674 kcal 35.6 g 28.0 g 3.2 g	
9	金	ごはん	☆	○	ちゅうかどんのぐ ナムル(ドレッシング) むらさきいももち	ぶたにく 牛乳 えび いか あさり	にんじん こまつな チンゲンサイ たけのこ もやし	こめ でんぶん さつまいも さとう むらさきいも	621 kcal 23.6 g 21.2 g 1.7 g	
12	月	ごはん	☆	○	あつやきたまご しおにくじゃが マーボーもやし	たまご 牛乳 ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ たけのこ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	679 kcal 33.4 g 19.0 g 2.4 g	
13	火	しよくパン (キャラメルクリーム)		○	チキンカツ ABCスープ フルーツポンチ	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも しらたまも	662 kcal 26.9 g 22.1 g 2.1 g	
14	水	むぎごはん	☆	○	ひややっこ(こぶくろしょうゆ) いりどり きりぼしだいこんのいりに	とうふ 牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	にんじん いんげん ごぼう	こめ さといも さとう むぎ	666 kcal 32.6 g 18.4 g 2.4 g	
15	木	ミルクロール	☆	○	ホタテふうフライ やきうどん グレープフルーツ	いとより 牛乳 ぶたにく あぶらあげ オキアミなると かつおぶし	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ グレープフルーツ	パン パンこ うどん さとう	600 kcal 24.9 g 19.3 g 2.4 g	
16	金	ごはん	☆	○	しゅうまい(2こ) ちゅうかスープ チンジャオオローズ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ オキアミなると ぎょにくソーセージ	にんじん チンゲンサイ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	こめ ごむぎ じゃがいも でんぶん さとう	605 kcal 31.1 g 19.1 g 2.2 g	
19	月	ごはん	☆	○	まつかぜやきあんかけ たけのこのおかに わふうサラダ(ドレッシング)	とりにく 牛乳 さつまあげ わかめ かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん	635 kcal 29.4 g 20.4 g 2.7 g	
20	火	テーブル ロール		○	ハンバーグ・デミソース やさいとニョッキのスープ フルーツゼリー	とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん パン みかん たまねぎ えだまめ	パン さとう ニョッキ	637 kcal 27.0 g 22.6 g 2.4 g	
21	水	むぎごはん	☆	○	こいわしフライ インドに ゆでいんげん(ノンエッグマヨネーズ)	ぶたにく 牛乳 さつまあげ うずらたまご かたくちいわし	にんじん いんげん	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パンこ さとう	614 kcal 22.1 g 19.4 g 1.7 g	
22	木	こくとうパン	☆	○	ぼうぎょうぎ タンメン メープルパンケーキ	ぶたにく 牛乳 とりにく オキアミなると	にんじん チンゲンサイ ながねぎ きくらげ しょうが	パン ごむぎ さとう あぶら パンケーキ	634 kcal 26.0 g 21.5 g 3.3 g	
23	金	ごはん	☆	○	ちくわのいそべあげ わかめスープ そぼろ	ちくわ 牛乳 とりにく あおさ たまご わかめ だいず	にんじん チンゲンサイ グリンピース しょうが	こめ ごむぎ さとう あぶら	613 kcal 31.6 g 20.4 g 2.4 g	
26	月	ごはん	☆	○	さばのこうみソース しんじやがいものみそしる だいずのいそに	さば とうふ 牛乳 とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	いんげん ながねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	681 kcal 28.6 g 26.2 g 2.3 g	
27	火	コッペパン (ブルーベリージャム)		○	オムレツ・サルサソース つぶつぶコーンポタージュ とりにくのハニーマスタードにこみ	たまご 牛乳 とりにく	パプリカ にんじん パセリ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも はちみつ	673 kcal 27.8 g 24.1 g 2.6 g	
28	水	むぎごはん		○	やさしいとうふナゲット(2こ) チキンカレー ヨーグルト	いとより 牛乳 たら ひじき とりにく とうふ	にんじん えだまめ コーン	こめ むぎ あぶら ごむぎ じゃがいも	734 kcal 28.6 g 24.8 g 2.0 g	
29	木	まるパン		○	やさしいコロッケ ミネストローネ フルーツカクテル	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん いんげん トマト コーン	パン じゃがいも パンこ マカロニ	662 kcal 22.5 g 22.5 g 2.3 g	
30	金	ごはん	☆	○	なっとう いもだんごじる きわかめきんぴら	とりにく 牛乳 ぶたにく きわかめ さつまあげ なっとう うやどうふ あぶらあげ	にんじん こまつな しいたけ ながねぎ ごぼう	こめ いももち あぶら さとう	616 kcal 30.3 g 19.0 g 2.1 g	
第2期(5月相当分)の給食費の口座振替は 7月31日(木) です						学校給食摂取基準 児童(8~9歳)		エネルギー たんぱくしつ しつ 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0gみまん	

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。
※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

