

令和7年度



5月よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

「 うれしい たべかたをしよう 」

船橋市立飯山満小学校

ひにち	ようび	牛乳	こんだてめい		しょくひん の はたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	おかずめい	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
1	木	○	ガーリックライス	豆腐入りハンバーグ 粉ふきいも ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とろふ あおのり だいず とりにゅう	こめ あぶら こめこパンこ さとう じゃがいも ごま マカロニ でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム はくさい パセリ とうもろこし にんにく オレンジ	624 kcal 28.6 g 18.4 g 1.7 g
2	金	○	中華丼 (ご飯・中華丼の具)	大豆といりこの揚げ煮 干切りスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かたくちいわし だいず とりにく くきわかめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ししいたけ こまつな えのき もやし ねぎ	608 kcal 28.7 g 21.5 g 1.8 g
7	水	○	うぐいすきな粉 揚げパン	ポテトサラダ 豆腐団子スープ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とろふ	パン さとう あぶら じゃがいも ごま こめこ はるさめ でんぶん	にんじん たまねぎ レタス パセリ きゅうり こまつな えのき キャベツ はくさい レモン オレンジ	606 kcal 23.1 g 24.6 g 1.8 g
8	木	○	ごはん ご飯	ポラの揚げびたし 新じゃがのうま煮 ナムル	ぎゅうにゅう ポラ さつまあげ とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま こんにゃく	にんじん たまねぎ いんげん しめじ こまつな もやし ねぎ しょうが	624 kcal 26.5 g 17.4 g 2.0 g
9	金	○	日本の郷土料理を食べよう♪ 大分県の郷土料理「とりめし のっぺ汁」					
		○	とりめし	厚焼きたまご ごま和え のっぺ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご レンズまめ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう だけのこ もやし ししいたけ だいこん こまつな いんげん オレンジ	599 kcal 25.6 g 19.5 g 2.0 g
12	月	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～					
		○	ごはん	生揚げと大根のそぼろ煮 中華和え メロン	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいず こんぶ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん だいこん こまつな グリーンピース ししいたけ もやし きゅうり メロン	624 kcal 26.1 g 22.2 g 1.9 g
13	火	○	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ 肉じゃが 納豆和え	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なつとう かつおぶし	こめ はるまきのかわ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ グリーンピース	641 kcal 25.9 g 18.8 g 1.6 g
14	水	○	食パン ブルーベリージャム	豆とポテトのトマトグラタン コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう てぼうまめ ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ	パン じゃがいも あぶら こめこ ごま さとう	こまつな たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり レタス とうもろこし レモン オレンジ	603 kcal 27.0 g 20.3 g 1.6 g
15	木	○	2年生が、そら豆のさやをむいてくれます。お楽しみに♪					
		○	ごはん	さばの文化干し 磯香和え ゆで豆 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく のり とろふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さといも こんにゃく	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ そらまめ	636 kcal 29.8 g 27.3 g 2.0 g
16	金	○	キムチビンパ	さつま芋と大豆のカリント だいこん 大根のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず とりにく わかめ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま でんぶん	にんじん こまつな もやし ぜんまい はくさいキムチ えのき だいこん にんにく しょうが	607 kcal 22.4 g 19.3 g 1.7 g
19	月	○	チキンカレー ライス	小松菜のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな レタス レモン オレンジ	628 kcal 22.0 g 21.5 g 1.3 g
20	火	○	ごはん	生揚げの甘辛焼き 華風和え 貝沢山みそ汁 メロン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま こんにゃく	にんじん こまつな もやし だいこん えのき メロン	635 kcal 24.0 g 26.7 g 1.7 g
21	水	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～					
		○	はちみつトースト	チリ・コン・カーン ツナと大根のサラダ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぎゅうにく とりにく だいず ツナ	パン バター はちみつ グリーンピース あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース こまつな トマト だいこん きゅうり レタス	633 kcal 25.4 g 24.1 g 1.8 g
22	木	○	グリーンピースごはん	鯉のからししょうゆかけ おひたし さつま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とりにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	グリーンピース にんじん もやし こまつな ねぎ だいこん ごぼう しいたけ しょうが オレンジ	630 kcal 30.6 g 17.6 g 2.0 g
23	金	○	豚丼 (ご飯・豚丼の具)	大学いも わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とろふ とりにく	こめ ごま しらたき さとう でんぶん さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ こまつな えのき もやし ねぎ まいたけ	634 kcal 23.8 g 18.5 g 1.7 g
26	月	○	ごはん	鶏肉のごまだれ焼き ひよこ豆入りサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり レタス えのき レモン オレンジ	625 kcal 26.6 g 23.1 g 2.0 g
27	火	○	5月27日は、こまつなの日です。船橋産の旬の食材の小松菜を食べよう!!					
		○	トマトライス 小松菜ソースかけ メロン	ドレッシングサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく だいず レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも バター こめこ ごま	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム こまつな レタス パセリ メロン	603 kcal 23.3 g 19.5 g 1.8 g
28	水	○	飯山満小学校創立記念日お祝い献立♪ みんなでお祝いしましょう					
		○	ソース焼きそば	レバーとポテトのやまと和え フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり レバー みそ	ちゅうかめん さとう あぶら あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし こまつな きくらげ しょうが もも みかん パナナ レモン	579 kcal 23.0 g 20.3 g 1.8 g
29	木	○	麦ごはん	四川厚揚げ パンサンスー オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ だいず とりにく みそ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう でんぶん ごま	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ とうもろこし こまつな しめじ きゅうり オレンジ	646 kcal 27.6 g 23.4 g 2.0 g
30	金	○	ごはん	ポテトコロケ ひじきのマリネ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ひじき あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな だいこん えのき	623 kcal 20.0 g 20.3 g 2.0 g

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。