



こんだてひょう



令和7年5月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分・kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
1 木	ごはん		ちくわ お茶揚げ 竹輪のお茶揚げ ○ じゃが芋のそぼろ煮 ごま酢和え 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく	こめ てんぷらこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいだけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ あまなつみかん	660 25.4	19.2 2.2	ぎょうじしやくはちじゅうはちや 行事食《ハチ十八夜》 竹輪のお茶揚げ
2 金	ごはん		豆腐ハンバーグ ○ ひじきのマリネ カレーマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき とりにく	こめ パンこ あぶら さとう マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな	600 26.9	18.2 1.9	かいまう 豆 海藻を食べよう
7 水	ごはん		さけのフライ こまつな のり 小松菜と海苔のサラダ だいこん 大根のコンソメスープ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう さけ のり とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こまつな えのきたけ もやし にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう あまなつみかん	625 29.9	19.9 1.6	ふなばしきん しん しん しん 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
8 木	スタミナ豚丼		スナッフえんどうのサラダ ○ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	こめ さとう あぶら てんぷん	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし こまつな キャベツ パセリ スナッフえんどう とうもろこし レモン	613 26.6	22.8 1.9	しん しん 旬の食材 スナッフえんどう
9 金	ごはん		しせんどうふ 四川豆腐 ○ ころころきゅうり バイクドポテト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも バター	にんにく しょうが ほししいだけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい きゅうり	600 23.9	20.4 1.7	しん 食物せんいをとろう
12 月	ごはん		とりにく て 鶏肉の照り焼き ○ 五色和え うちまめ みそ 打ち豆汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく うちまめ みそ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも さといも	きゅうり こまつな とうもろこし にんじん もやし だいこん かわらばんかん	605 27.0	20.1 2.0	きょうどりようり ふくいきん 郷土料理《福井県》 打ち豆汁
13 火	黒コッパン		にんじんポタージュ ○ きのごサラダ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム	くろコッパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ こまつな きゅうり えのきたけ エリンギ ぶなしめじ にんにく とうもろこし パナナ	615 23.1	22.7 2.0	ふなばしきん しん しん 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん
14 水	ごはん		レバーとチーズのサクサク揚げ ○ ナムル トマトと卵のサンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー チーズ とりにく たまご	こめ あぶら ぎょうざのかわ あぶら はるさめ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな もやし だけのこ きくらげ ねぎ トマト	613 24.2	21.7 1.6	ふなばしきん しん しん 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 トマト
15 木	ごはん		さばのごまだれ焼き ○ 梅肉和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	きゅうり こまつな もやし にんじん うめ たまねぎ オレンジ	617 29.8	22.8 1.7	ねんばい こくご 3年生 国語 「うめほしのはたらき」 梅
16 金	かつ丼		磯香和え ○ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ みつば こまつな もやし みかん	651 25.9	20.3 2.1	うんどうかい 運動会おうえん こんだて
20 火	ごはん		かじょうどうふ 家常豆腐 ○ 切り大根のかみかみサラダ かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぷん さつまいも バター	しょうが だけのこ にんじん たまねぎ はくさい きゅうり チンゲンツアイ きりほしだいこん こまつな かぼちゃ	672 25.8	22.9 1.5	かみかみメニュー
21 水	チキンカレー ライス		じゃごサラダ ○ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン あまなつみかん	612 23.2	20.0 1.9	しん しん 旬の食材 甘夏みかん
22 木	ごはん		すずきの和風あんかけ ○ おかか和え ひじきの五目煮 メロン	ぎゅうにゅう すずき かつおぶし ひじき だいず あぶらあげ	こめ でんぷん あぶら さとう	こまつな もやし にんじん れんこん さやいんげん メロン	621 26.4	20.3 1.7	ふなばしきん しん しん 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 すずき
23 金	小松菜の ピスキュイパン		チリ・コン・カーン ○ ツナと海藻のサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく しょういんげんまめ ベーコン わかめ まぐろ	コッパン バター さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな キャベツ レモン	622 26.3	21.9 2.1	ふなばしきん しん しん 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
26 月	ハヤシライス		きりほしだいこん きり大根のかみかみサラダ ○ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム くきわかめ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ バター ごま	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり にんじん もやし とうもろこし メロン	619 23.7	22.4 1.8	しん しん 旬の食材 メロン
27 火	青大豆と わかめのご飯		ふくさ卵 ○ おひたし さつま汁	ぎゅうにゅう だいず わかめ たまご とうふ とりにく みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな もやし だいこん ねぎ えのきたけ	604 28.9	21.8 2.1	きん 豆 豆を食べよう
28 水	焼きそば		ぼらとポテトのレモンソース ○ ヨーグルト和え (みかん・もも・パイナップル)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぼら ヨーグルト なまクリーム	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが だけのこ ほししいだけ にんじん キャベツ こまつな レモン みかん もも パイナップル	594 26.4	24.8 2.1	SDGs ★海の豊かさを守ろう ～未利用魚の活用～ ぼら (船橋漁港水揚げ)
29 木	ごはん		のり 海苔ふりかけ ○ えびと豆腐のうま煮 春雨サラダ パナナ	ぎゅうにゅう のり とうふ とりにく えび わかめ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん はるさめ	しょうが ねぎ ほししいだけ だけのこ にんじん はくさい きゅうり チンゲンツアイ こまつな キャベツ とうもろこし パナナ	611 26.1	19.8 1.7	だいず 豆腐 大豆から作られる食品 豆腐
30 金	コーンピラフ		ししゃものから揚げ ○ かぶのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ハム	こめ バター あぶら でんぷん マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しょうが かぶ きゅうり レタス キャベツ こまつな	610 29.3	21.6 2.1	カルシウムをとろう

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。