



よていこんだてひょう
予定献立表



令和8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材料-kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
1 金	ごはん ○ ご飯		ちくわのお茶揚げ じゃが芋のそぼろ煮 ツナ和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく まぐろ	こめ てんぷらこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ざやいんげん こまつな もやし	659 25.7	19.5 2.0	郷土料理《八十八夜》 ちくわのお茶揚げ
7 木	ごはん ○ ご飯		豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え 新玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ とうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん はくさい にら	600 26.1	19.9 1.6	旬の食材 玉ねぎ
8 金	チキンライス		ししゃものから揚げ ○ スナッフえんどうのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく しししゃも まぐろ とりにく	こめ あぶら さとう てんぷら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが きゅうり スナッフえんどう こまつな レモン キャベツ パセリ	609 29.1	20.2 1.9	旬の食材 スナッフえんどう
11 月	ごはん ○ ご飯		麻婆大根 かぼちゃのおやき メロン	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいず みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう てんぷら さつまいも マーガリン	にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ にんじん ねぎ だいこん にら かぼちゃ メロン	650 24.7	19.1 1.5	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 大根
12 火	ごはん ○ ご飯		お好み焼き風卵焼き ひじきの五目煮 ころころきゅうり	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく だいず あおのり ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん キャベツ れんこん ざやいんげん きゅうり	617 25.5	22.2 1.8	海藻を食べよう
13 水	焼きそば		船橋産ぼらと野菜の揚げ煮 ○ フルーツ白玉ポンチ (みかん・パインアップル)	ぎゅうにゅう とりにく ぼら	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま じゃがいも しらたまもち さとう	しょうが だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ピーマン みかん レモン パインアップル	626 26.5	21.8 1.9	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)
14 木	ポークハヤシライス		じゃこサラダ ○ オレンジ	ぎゅうにゅう こむぎこ レンズまめ なまクリーム わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら こむぎこ さとう バター	しょうが にんにく たまねぎ 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 オレンジ	630 26.2	20.5 1.7	カルシウムをとろう
15 金	ごはん ○ ご飯		あじフライ わかめサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あじ わかめ とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ワンタンのかわ	こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし しょうが ねぎ にんじん はくさい えのきたけ	628 27.6	18.6 1.9	魚を食べよう
18 月	しじゅうしい		えびと豆腐のうま煮 ○ マーミノウサチ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ とりにく えび あぶらあげ	こめ あぶら さとう てんぷら	しょうが ねぎ だけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ だいずもやし こまつな きゅうり かわちばんかん	595 29.6	20.8 1.8	郷土料理《沖縄県》 しじゅうしい マーミノウサチ
19 火	ごはん ○ ご飯		さわらのごまだれ焼き 納豆和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さわら なっとう あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	にんじん こまつな だいこん もやし	600 27.6	19.9 1.7	人気の料理 納豆和え
20 水	ドライカレー		お豆のサラダ ○ メロン	ぎゅうにゅう とりにく だいず レンズまめ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり こまつな メロン	643 27.5	19.1 1.7	豆を食べよう
21 木	シュガートースト		キャベツと豚肉のポトフ ○ にんじんドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	こめ あぶら さとう パター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ざやいんげん こまつな きゅうり レモン パナナ	611 26.8	22.9 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん
22 金	かつ丼		磯香和え ○ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう たまご のり かんてん	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう てんぷら はちみつ	たまねぎ みつば こまつな レモン	655 25.7	20.4 1.9	運動会おうえん こんだて
26 火	ごはん ○ ご飯		さばのソース煮 おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく とろふ	こめ さとう あぶら さといも	こまつな にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	601 28.1	20.7 1.9	魚を食べよう
27 水	コーンピラフ		レバーとじゃが芋のケチャップ和え ○ ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー	こめ マーガリン あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	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 ピーマン こまつな もやし キャベツ オレンジ	617 24.1	20.8 1.5	かみかみメニュー
28 木	黒コッペパン		チリ・コン・カーン ○ 小松菜と海苔のサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう しろういんげんまめ ぶたにく ベーコン のり	こめ ろくろコッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな えのきたけ もやし かわちばんかん	603 26.4	18.5 1.8	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
29 金	ごはん ○ ご飯		豆腐のカレー煮 ○ ナムル そら豆の塩ゆで	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ざやいんげん こまつな もやし そらまめ	602 27.3	19.1 1.7	2年生 そら豆のさやむき体験

※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。