

5月 こんだてひょう

令和6年5月
船橋市立法典東小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	I類 - Kcal		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	
					たんぱく質g					
					脂質g	塩分g				
1	水	メープルトースト	○	★チリコンカン ■こまつなサラダ	612 24.2	24.6	1.9	しょくパン・バター メープルシロップ じゃがいも・あぶら	いんげんまめ ベーコン・ぶたにく ツナ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト・きゅうり だいこん・こまつな
2	木	★プルコギ丼	○	■ピーズ小魚 ■海苔酢和え	616 25.6	23.1	2.0	こめ・さとう ごま・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず いわし・のり 牛乳	にんにく・ねぎ・にんじん たまねぎ・こまつな・はくさい コーン
7	火	ご飯	○	★鯖の胡麻だれ焼き ■納豆和え ■じゃがいものきんぴら	609 27.3	21.7	1.7	こめ・さとう・ごま じゃがいも・あぶら こんにゃく	さば・なっとう かつおぶし	にんじん・こまつな・キャベツ ごぼう・れんこん
8	水	ご飯	○	★生揚げの味噌炒め ■ナムル ●さつま芋のおやき	645 24.6	21.3	1.6	こめ・さとう・はるさめ くり・さつまいも さとう・ごまあぶら	ぶたにく・みそ とうにゅう 牛乳	しょうが・ほししいたけ たけのこ・きくらげ・はくさい こまつな・かぼちゃ・にんじん
9	木	ご飯	○	★鯛の磯辺揚げ ■おかか和え ▲けんちん汁 ●カラマンダリン	609 27.2	20.6	1.9	こめ・こむぎこ・ごま あぶら・さとう さといも	ほら・あおのり かつおぶし・とうふ 牛乳	しょうが・こまつな・キャベツ にんじん・ほししいたけ・ごぼう だいこん・ねぎ・カラマンダリン
10	金	二色揚げパン (きなこ&ワカメ)	○	★▲チキンカレー豆乳スープ ■胡麻ドレッシングサラダ	607 25.2	23.1	1.8	コッパン・さとう じゃがいも・こめこ ごま・あぶら	きなこ・とりにく ベーコン・とうにゅう ワカメ・ツナ・牛乳	たまねぎ・にんじん・こまつな きゅうり・キャベツ・レモン マッシュルーム
13	月	わかめご飯	○	★船橋コロケ ■小松菜と白菜のツナ和え ▲真沢山味噌汁	601 24.6	21.2	2.1	こめ・ごま・パンこ じゃがいも・あぶら さとう・こむぎこ	しらす・すすき わかめ・とうふ・ツナ みそ・牛乳	たまねぎ・こまつな・はくさい にんじん・だいこん
14	火	ご飯	○	★鯖の梅香り焼き ■磯香和え ▲豚汁 ●カラマンダリン	612 29.1	22.6	1.7	こめ・さとう ごまあぶら・さといも あぶら	さば・のり・ぶたにく みそ・牛乳	うめ・にんにく・しょうが・ねぎ こまつな・はくさい・にんじん ごぼう・だいこん・アマガリ
15	水	★ドライカレー	○	■ツナコーンサラダ	610 27.1	19.8	1.9	こめ・あぶら じゃがいも・さとう ごま	ぶたにく・ひよこめ ツナ・わかめ・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・コーン・こまつな レタス・きゅうり
16	木	ひじきご飯	○	★めひかりのカリン揚げ ■干草和え ▲のっぺい汁 ●メロン	600 29.3	18.8	2.1	こめ・あぶら・さとう こめこ・かたくりこ はるさめ・さといも	とりにく・ひじき あぶらあげ・めひかり 牛乳	にんじん・コーン・きゅうり・ねぎ いんげん・しょうが・ほししいたけ だいこん・キャベツ・ごぼう・メロン
17	金	ご飯	○	★生揚げのオイスターソース炒め ■中華ドレッシングサラダ ●オレンジ	604 25.7	22.8	1.5	こめ・さとう あぶら・かたくりこ はるさめ	なまあげ ぶたにく 牛乳	にんじん・たまねぎ・こまつな きくらげ・しょうが・たけのこ ほししいたけ・はくさい・オレンジ
20	月	★スタミナ豚丼	○	■▲八宝味噌汁 ●みかんゼリー	613 23.7	23.0	1.6	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま かたくりこ	ぶたにく・なまあげ とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・にら・はくさい だいこん・こまつな・みかん
21	火	ガーリックトースト	○	★ボークピース ■小松菜と海苔のサラダ ●オレンジ	603 25.1	25.1	1.9	しょくパン・バター あぶら・じゃがいも さとう	だいず・ぶたにく レンズまめ・のり とうにゅう・牛乳	にんにく・たまねぎ・トマト いんげん・こまつな・えのき オレンジ
22	水	ご飯	○	★四川豆腐 ■中華和え ●さつま芋の胡麻団子	664 25.7	23.2	1.9	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・ごま さつまいも・こむぎこ	とうふ・ひよこめ ぶたにく・みそ 牛乳	にんにく・しょうが・ほししいたけ たけのこ・にんじん・ねぎ・コーン こまつな・はくさい・きゅうり
23	木	ソフト麺 ★肉味噌ソース	○	■コーンサラダ ●冷凍みかん	678 29.3	18.9	2.1	ソフトめん・あぶら かたくりこ・さとう ごま	ぶたにく・ひよこめ みそ・わかめ 牛乳	しょうが・たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ・こまつな キャベツ・きゅうり・コーン・みかん
24	金	運動会応援給食 ★カツ丼	○	■▲根菜胡麻汁 ●紅白ゼリー	607 26.1	18.0	2.0	こめ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・ごま	ぶたにく・たまご・みそ あぶらあげ・牛乳 にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ・みつば・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ こまつな・クランベリー
28	火	船橋産の旬の食材を食べて知る日 今月の食材は「小松菜」 5月27日は「小松菜の日」								
		しょうゆ 醤油ラーメン	○	★小松菜の春巻き ■胡瓜の土佐和え ●杏仁豆腐	632 27.8	21.2	1.8	ちゅうかめん・あぶら はるまきのかわ・さとう ごま・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ みそ・かつおぶし かんでん・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・コーン・こまつな ねぎ・きゅうり・みかん
29	水	ご飯	○	★鯖の文化干し ■胡麻酢和え ■五目煮豆 ●つぶつぶみかんゼリー	648 26.4	26.1	1.9	こめ・ごま・さとう ごまあぶら	さば・だいず かんでん・牛乳	こまつな・にんじん・キャベツ ほししいたけ・たけのこ・ごぼう れんこん・いんげん・みかん
30	木	★ガパオライス	○	■ツナとわかめのサラダ ●オレンジ	632 27.8	24.2	1.6	こめ・さとう・あぶら かたくりこ・ごま	ぶたにく・ひよこめ みそ・ツナ・わかめ 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ たけのこ・ピーマン・キャベツ パジル・きゅうり・こまつな・オレンジ
31	金	お誕生日お祝い給食 ナン	○	★ポテトキーマカレー ■マカロニサラダ ●ぶどうゼリー	625 27.5	23.6	1.6	ナン・じゃがいも オリーブオイル マカロニ・マヨネーズ	ぶたにく・ひよこめ いんげんまめ・みそ ツナ・かんでん・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・レモン・ぶどう

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。
★は、主菜 ➡ 魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず ■は、副菜 ➡ 野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず ▲は、汁物 ●は、デザートを表しています。