



5 月 予 定 献 立 表



5月の目標：正しい食べ方をしよう

船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	さくらちやばい てん 膳の茶葉入り天ぷら ごまみそ和え けんちん汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、ごま、 こんにやく	ぎゅうにゅう、さわら、わかめ、 いか、みそ、とりにく、とうふ	きゅうり、こまつな、にんじん、 しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、 オレンジ	639 kcal 28.6 g 25.1 g 1.9 g
2 金	まるがた 丸形コッペパン	○	てりや 照焼きチキン ABCスープ コールスロー パナナ	パン、さとう、あぶら、 マカロニ、じゃがいも、 でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ぶたにく、 レンズまめ	マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、はくさい、こまつな、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、パナナ	623 kcal 27.9 g 24.5 g 2.0 g
7 水	ごはん	○	しせんあつあ 四川厚揚げ 大根と小松菜のナムル パイナップル	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、わかめ	ぶなしめじ、しいたけ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、こまつな、 はくさい、もやし、だいこん、 パイナップル	622 kcal 28.4 g 22.5 g 1.8 g
8 木	ごはん	○	さば 鯖のみそ煮 のりずあ 海苔酢和え 沢煮碗 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 のり、ぶたにく、とうふ	もやし、こまつな、とうもろこし、 レモン、ごぼう、にんじん、 だいこん、えのきたけ、みつば、 オレンジ	625 kcal 25.6 g 24.1 g 1.9 g
9 金	こまつない 小松菜入りドライカレー	○	ポテトサラダ フルーツポンチ	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 いちごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいた、ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 こまつな、きゅうり、レモン、 もも、みかん、パイナップル、 りんご	628 kcal 22.1 g 15.7 g 1.9 g
12 月	ごはん	○	あつや たまご 照焼き卵 ツナ和え 厚揚げ 利休汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、 もやし、レモン、だいこん、ねぎ、 オレンジ	635 kcal 25.8 g 23.3 g 2.1 g
13 火	コッペパン チョコクリーム	○	ワンタンスープ アスパラガスのサラダ パナナ	パン、さとう、あぶら、 チョコクリーム、 ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、ハム	ねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、 たけのこ、こまつな、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、レタス、 たまねぎ、レモン、パナナ	601 kcal 22.8 g 21.1 g 1.9 g
14 水	ごはん	○	ヤンニョムチキン はるさめ やさい 春雨と野菜のナムル キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、こめこ、ごま、 はるさめ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム、ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、 はくさいキムチ、にら、はくさい、 ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、 オレンジ	602 kcal 28.0 g 18.5 g 2.0 g
15 木	ごはん	○	すずき 鱸のおろしだれかけ はるやさい 春野菜と新じゃがの金平 澄まし汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 はちみつ、ごま、じゃがいも、 しらたき	ぎゅうにゅう、すずき、わかめ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 れんこん、アスパラガス、 えのきたけ、みつば、こまつな、 たけのこ、だいこん、オレンジ	570 kcal 24.2 g 16.0 g 1.8 g
16 金	ごはん	○	マーボー豆腐 人参ドレッシングのサラダ スイートポテト	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、だいた、みそ、 とうにゅう	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、 レタス、レモン、たまねぎ	648 kcal 25.0 g 20.1 g 1.8g
☆ カミカミ 献立 ☆ いつもよりよくかんで食べましょう							
19 月	ごはん	○	いかのアップルマリネ のり あ 海苔ごま和え 豚汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、ごま、こんにやく	ぎゅうにゅう、いか、のり、 ぶたにく、あぶらあげ、みそ	りんご、たまねぎ、レモン、 こまつな、もやし、にんじん、 えのきたけ、ごぼう、だいこん、 ねぎ、オレンジ	615 kcal 26.0 g 21.4 g 1.9 g
20 火	ごはん	○	レバーとポテトのメンチスかけ おかか和え かきたま汁 冷凍みかん	こめ、さとう、あぶら、こめこ、 でんぷん、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、レバー、 かつおぶし、とうふ、たまご	レモン、こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、みかん	629 kcal 27.3 g 18.7 g 1.8 g
21 水	オレンジフレンチトースト	○	チリ・コン・カーン かいそう 海藻サラダ パナナ	パン、さとう、あぶら、バター、 オレンジジュース、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、 きんときまめ、ぶたにく、 ベーコン、わかめ	たまねぎ、にんじん、トマト、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 こまつな、レモン、パナナ	614 kcal 25.0 g 21.9 g 1.8 g
22 木	ごはん	○	てりや 飯(はまち)の照焼き いもかあ 磯香和え 八宝みそ汁 ピーチゼリー	こめ、さとう、あぶら、 ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、はまち、のり、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こまつな、もやし、ぶなしめじ、 キャベツ、たまねぎ、ねぎ	597 kcal 26.9 g 20.3 g 2.0 g
23 金	鹿児島県の郷土料理!!「わっぜ うんめ! (鹿児島の方ですていおいしい!」 黒豚と新ごぼうの炊き込みごはん	○	きびご 桑女子のから揚げ 浅漬け さつま芋のみそ汁 河内晩柑	こめ、さとう、あぶら、こめこ、 でんぷん、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、きびご、こんぶ、 なまあげ、みそ	にんじん、ごぼう、あさつき、 きゅうり、キャベツ、だいこん、 こまつな、かわちばんかん	610 kcal 22.9 g 21.9 g 2.0 g
26 月	ごはん	○	さば 鯖のごまだれ焼き スタミナ納豆 こんさい 根菜のみそ汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さば、なつとう、 ぶたにく、かつおぶし、 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、 ごぼう、だいこん、はくさい、 ねぎ、オレンジ	652 kcal 27.9 g 27.6 g 1.9 g
船 橋 の 旬 の 食 材 を 食 べ て 知 る 日 小 松 菜							
27 火	たんたんめん 担々麺	○	こまつない はるま 小松菜入り春巻き ヨーグルト	ちゅうかめん、さとう、あぶら、 こめ、はるまきのかわ、 はるさめ、でんぷん、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいた、みそ、とうにゅう、 ヨーグルト	にんじん、もやし、チンゲンサイ、 ねぎ、こまつな、たけのこ	633 kcal 30.1 g 23.6 g 2.1 g
28 水	ハヤシライス	○	ツナサラダ メロン	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 クリーム、ツナ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ぶなしめじ、トマト、きゅうり、 こまつな、レタス、メロン	608 kcal 22.1 g 18.7 g 1.9 g
29 木	ごはん	○	かつおあまぎょうみ 鯉の甘酢風味 だいず あ 大豆と揚げボールの煮物 とんあ 土佐和え オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、こめこ、はちみつ、 ごま、こんにやく	ぎゅうにゅう、かつお、だいた、 とりにく、さつまいも、 かつおぶし	ごぼう、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、はくさい、こまつな、 オレンジ	672 kcal 34.9 g 20.4 g 2.0 g
30 金	キムチビビンバ	○	はるさめ 春雨スープ 安倍川さつま	こめ、さとう、あぶら、ごま、 はるさめ、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいた、あぶらあげ、とりにく、 きなこ	はくさいキムチ、にんじん、 もやし、ほうれんそう、こまつな、 ねぎ、たけのこ、はくさい、 えのきたけ	629 kcal 21.9 g 23.1 g 1.8 g

※食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。

※栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものです。