



令和8年度 5月予定献立表

★今月の目標：一口は挑戦してみよう★



5月の給食回数：17回（3・4・6年生：16回）

船橋市立市場小学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金		ドライカレー	マセドニアポテトサラダ にんじんゼリー	米・油・薄力粉・バター・じゃが芋・砂糖	牛乳・豚肉・ひよこ豆・いんげん豆・レンズ豆・チーズ・ハム・寒天	しょうが・にんにく・セロリ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブルーネ・トマト・りんご・グリビ・ス・枝豆・レタス・みかんジュース	630 kcal 24.8 g 17.6 g 1.8 g
7	木		★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ にんじんジャムサンド	ポテトのミートソース煮 ひじきのマリネ オレンジ	コッペパン・はちみつ・マカロニ・じゃが芋・油・砂糖	牛乳・豚ひき肉・チーズ・ひじき・ハム	にんじん・りんご・レタス・果汁・にんにく・しょうが・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・グリビ・ス・きゅうり・オレンジ	617 kcal 24.8 g 19.0 g 2.0 g
8	金		ご飯	チキンカツ ごまみそ和え かきたま汁 バナナ	米、片栗粉、パン粉 油、白ごま、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、わかめ みそ、豆腐、たまご	にんにく、きゅうり、キャベツ、小松菜、にんじん、干し椎茸、ねぎ、バナナ	633 kcal 26.6 g 18.2 g 2.0 g
11	月		ご飯	鯉とごぼうの大和和え もやしとコーンのごま和え 若竹汁 つぶつぶみかんゼリー	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、鯉、みそ、わかめ 油揚げ、アガー	生姜、ごぼう、もやし、小松菜 コーン、筍、糸三つ葉、みかん缶詰、オレンジジュース	582 kcal 23.7 g 17.6 g 1.7 g
12	火		ご飯	鯖のごまだれ焼き のり酢和え 豚汁 オレンジ	米、ごま、砂糖、こんにゃく、里芋、油	牛乳、鯖、焼き海苔、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、オレンジ	578 kcal 27.2 g 19.4 g 2.3 g
13	水		シュガートースト	鶏肉と大豆のトマト煮 キャロットラペ	パン、バター、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉、チーズ、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、トマト、グリビ・ス、きゅうり	636 kcal 28.4 g 24.4 g 2.0 g
14	木		青大豆のおこわ	ふくさ卵 ちくわと小松菜のおひたし みそけんちん汁 オレンジ	米、もち米、白ごま、油 砂糖、こんにゃく、里芋	牛乳、青大豆、わかめ、たまご 豆腐、鶏肉、竹輪、油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、もやし、しめじ、ごぼう 大根、ねぎ、オレンジ	623 kcal 28.7 g 19.4 g 2.0 g
15	金		★沖縄本土復帰記念日★ ししじゅうしい	豚肉の黒糖揚げ にんじんしりしり もずくスープ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖 黒砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、刻み昆布 もずく、鶏肉、たまご	生姜、にんじん、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ、小松菜	635 kcal 28.8 g 19.7 g 1.9 g
19	火		★1年生そら豆のさやむき★ ご飯	ジャージャン厚揚げ 春雨サラダ ゆでそら豆（1年生さやむき） キウイ	米、砂糖、油、片栗粉、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、ハム	生姜、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、白菜、小松菜、きゅうり、もやし、そら豆、キウイ	604 kcal 27.7 g 19.3 g 1.9 g
20	水		ぶどうパン	鯖のムニエル フレッシュトマトソース のりサラダ ABCスープ メロン	ぶどうパン、薄力粉、バター、油、砂糖、ごま、マカロニ、じゃが芋、片栗粉	牛乳、さわら、いか、えび、わかめ、のり、ベーコン、豚肉	トマト、玉ねぎ、レモン、キャベツ、レタス、小松菜、マッシュルーム、にんじん、白菜、コーン、メロン	667 kcal 31.7 g 22.8 g 2.0 g
21	木		ご飯	鶏肉のみそ焼き 小松菜と人参のごま和え すまし汁 バナナ	米、砂糖、油、ごま、焼き麩	牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、かつお節	小松菜、にんじん、もやし、ほうれん草、ねぎ、バナナ	586 kcal 24.3 g 18.8 g 2.0 g
22	金		ご飯	シヤモのカルン揚げ 納豆和え 肉じゃが オレンジ	米、片栗粉、油、じゃが芋、砂糖	牛乳、ししゃも、納豆、かつお節、豚肉	しょうが、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸、グリビ・ス、オレンジ	618 kcal 26.5 g 16.8 g 2.0 g
25	月		★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 小松菜とベーコンの トマトパスタ	レンズ豆のスープ 小松菜マフィン	スパゲッティ、バター、砂糖 油、片栗粉、薄力粉	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉 レンズ豆、たまご、豆乳	マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん 小松菜、トマト、キャベツ、コーン 小松菜パウダー	666 kcal 28.2 g 17.1 g 1.9 g
26	火		ご飯	いかの七味焼き チャーシューナムル キムチトックスープ	米、砂糖、片栗粉、春雨 油、トック、白ごま	牛乳、いか、焼き豚 豚肉、わかめ、豆腐、みそ	生姜、にんじん、もやし、小松菜 白菜、キムチ、ねぎ、しめじ、にら	600 kcal 27.9 g 14.0 g 2.1 g
27	水		★小松菜の日★ 小松菜とじゃこの チャーハン	ポテトのどらやき にらたまスープ オレンジ	米、ごま油、砂糖、じゃが芋 バター、油、片栗粉	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、ひじき ツナ、たまご、鶏肉、豆腐	コーン、ねぎ、小松菜、玉ねぎ 干し椎茸、もやし、にんじん、にら オレンジ	589 kcal 26.3 g 16.3 g 2.0 g
28	木		★味の旅：北海道★ ご飯	ザンギ ツナ和え 道産子汁 バナナ	米、砂糖、片栗粉、油、白ごま じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ わかめ、みそ	生姜、にんにく、小松菜、もやし にんじん、大根、ねぎ、しめじ、コーン	623 kcal 27.5 g 19.2 g 1.9 g
29	金		ご飯	鯖のカレー 竜田揚げ ごま酢和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 メロン	米、片栗粉、油、白ごま 砂糖、じゃが芋	牛乳、鯖、油揚げ、みそ	生姜、小松菜、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、メロン	609 kcal 23.9 g 17.8 g 1.8 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）