

令和7年度5月予定献立表

家庭数

★今月の目標：正しい食べ方をしよう！

5月の給食回数：20回

船橋市立金杉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 仲間	血や肉になる 仲間	体の調子を整える 仲間	I類 ¹⁾ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1	木	生揚げのみそ炒め丼 (ご飯)	○	生揚げのみそ炒め丼(真) ツナ和え ★新茶 きなこもち	米 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま 白玉もち	生揚げ ぶた肉 みそ 牛乳 ツナ わかめ きなこ	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこと 玉ねぎ にんじん はくさい ごまつな もやし	621 kcal 25.2 g 20.5 g 1.5 g	八十八夜献立★
2	金	★ちまき風中華おこわ	○	鯖のピリ辛和え 切干大根のハリハリ漬け ★酸辣湯(卵使用)	米 もち米 油 さとう ごま油 ごま かたくりこ 春雨	ぶた肉 牛乳 鯖 みそ たまご とり肉	にんじん だけのこと 切干大根 ごまつな もやし ねぎ 干しいたけ はくさい えのきだけ	590 kcal 29.3 g 23.1 g 2.0 g	5/5は端午の節句 世界の味めぐり～中国～
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	食パン (乳・小麦使用) いちごジャム	○	ポテトのミートグラタン(乳・小麦使用) コーンとわかめのサラダ バナナ	食パン マカロニ じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 チーズ わかめ	いちご ジャム にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし ごまつな キャベツ きゅうり サニーレタス レモン バナナ	620 kcal 24.9 g 17.7 g 2.4 g	ビタミンCたっぷり献立 じゃがいもやごまつなには、ビタミンCが多く含まれています。
8	木	ご飯	○	カリカリがんも 冷しゃぶサラダ さつま汁	米 ながいも かたくりこ コーンフレーク 油 さとう こんにゃく さつまもち	牛乳 豆腐 ツナ ひじき 青大豆 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しょうが キャベツ ごまつな レタス 玉ねぎ だいこん ぶなしめじ	640 kcal 26.4 g 20.8 g 1.8 g	バランスよく食べよう！ 主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。
9	金	ご飯 野沢菜の油炒め	○	山賊焼き のり酢和え きのこけんちん汁	米 ごま油 さとう 米粉 かたくりこ 油 さといも	牛乳 とり肉 ツナ のり 油揚げ	野菜類 にんにく しょうが ごまつな もやし キャベツ とうもろこし 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ	620 kcal 25.6 g 23.7 g 2.0 g	日本の味めぐり～長野県～
12	月	ご飯	○	とり肉のごまだれ焼き 梅おかか和え 真だくさんみそ汁 抹茶プリン(乳使用)	米 ごま さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 みそ 豆乳	ごまつな にんじん もやし はくさい 梅干し だいこん 玉ねぎ えのきだけ	612 kcal 26.4 g 19.8 g 2.1 g	抹茶を味わおう！
13	火	チリドッグ (乳・小麦使用)	○	ストローポテトサラダ ★船橋産ミニトマト 豆乳コーンスープ	無糖コップパン バター 油 さとう じゃがいも かたくりこ	白いんげん豆 ぶた肉 チーズ 牛乳 豆乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	617 kcal 24.0 g 21.8 g 2.3 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日① 「トマト」
14	水	豚キムチ丼(ご飯)	○	豚キムチ丼(真) 黒糖きなこビーンズ 中華風わかめスープ	米 さとう 油 ごま油 かたくりこ ごま	ぶた肉 油揚げ マメフラス みそ 牛乳 大豆 きなこ わかめ 豆腐	にんにく ねぎ にんじん キムチ はくさい なら ごまつな 玉ねぎ チンゲン菜 えのきだけ	608 kcal 26.7 g 21.8 g 1.9 g	キムチについて学ぼう！
15	木	ご飯	○	チーズスタッカルピ(乳使用) ごまつなと大豆の辛子和え フォーのスープ ★沖縄県産パイナップル	米 さとう 油 さつまもち フォー ごま油	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 とり肉	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん キムチ ごまつな きゅうり レタス だけのこと もやし パイナップル	648 kcal 26.5 g 21.1 g 2.3 g	沖縄県産のパイナップルを味わおう！
16	金	麦ご飯	○	はまちの唐揚げレモンソース 納豆和え キャベツとじゃがいものみそ汁 ★塩茹で空豆	米 麦 かたくりこ 油 さとう じゃがいも	牛乳 はまち 納豆 わかめ みそ	しょうが レモン にんじん ごまつな キャベツ 玉ねぎ 空豆	608 kcal 27.9 g 21.9 g 1.5 g	旬の空豆を味わおう！ 1年生がそら豆のさやむきをしてくれます。 どうぞお楽しみに♪
19	月	もち玄米ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ 根菜ごま汁 河内晩柑	米 もち玄米 麦 米粉 かたくりこ 油 さとう さつまもち ごま	牛乳 竹輪 あおのり かつお節 油揚げ みそ	にんじん キャベツ もやし ごまつな きゅうり だいこん かぶ かの葉 ねぎ ぶなしめじ 河内晩柑	613 kcal 22.4 g 18.0 g 2.3 g	毎月19日は食育の日★ かみかみ献立 「竹輪の磯辺揚げ」 しあわせにんじん♡
20	火	ご飯 うめぼし	○	鮭の塩こうじ焼き 磯香和え 大豆と揚げポールの煮物	米 こんにゃく じゃがいも 油 さとう	牛乳 鮭 のり 大豆 とり肉 さつま揚げ	梅干し ごまつな もやし ごぼう だいこん にんじん さやいんげん	590 kcal 32.0 g 15.4 g 2.4 g	おはなし給食 3年生国語「うめぼしのはたらき」より 「うめぼし」
21	水	チキンカレーライス (ライス)	○	チキンカレーライス(ルー)(乳・小麦使用) 海そうサラダ メロン	米 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター ごま	とり肉 チーズ 牛乳 わかめ ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース きゅうり サニーレタス ごまつな メロン	636 kcal 22.1 g 23.1 g 2.2 g	メロンを味わおう！
22	木	麦ご飯	○	★麻婆大根 きびごの唐揚げ ピリ辛ナムル オレンジ	米 麦 さとう 油 ごま油 かたくりこ ごま	牛乳 生揚げ マメフラス ぶた肉 みそ きびご	だいこん にんにく しょうが 干しいたけ だけのこと にんじん ねぎ なら もやし ごまつな オレンジ	605 kcal 27.3 g 19.4 g 1.9 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日② 「だいこん」
23	金	ご飯	○	鯉のカレー揚げ ごまつなごまマヨネーズ和え だいこんとかぼちゃのみそ汁 つぶつぶ夏みかんゼリー	米 かたくりこ 油 エッグフリーマヨネーズ ごま さとう はちみつ	牛乳 鯉 わかめ みそ 寒天	しょうが ごまつな にんじん とうもろこし 玉ねぎ だいこん かぼちゃ 甘藷	629 kcal 26.1 g 19.7 g 1.7 g	夏みかんのよい香りを楽しみましょう！
26	月	甘納豆パン (乳・小麦使用)	○	★鯉の船橋産にんじんソースかけ かぶサラダ 塩ぶたカレーポトフ	甘納豆パン かたくりこ 油 さとう じゃがいも	牛乳 鯉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり かぶ ごまつな とうもろこし レモン にんにく キャベツ	649 kcal 29.8 g 21.6 g 2.3 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日③ 「にんじん」
27	火	小松菜トマトパスタ (小麦使用) ★小松菜豆乳マフィン (小麦使用)	○	★小松菜トマトパスタ(ソース) 真だくさん野菜スープ	スバグッティ オリーブオイル さとう 小麦粉 ソイバター じゃがいも かたくりこ	ぶた肉 マメフラス 牛乳 豆乳 わかめ	にんにく 玉ねぎ トマト ごまつな ごまつなパウダー まいたけ にんじん もやし ねぎ	609 kcal 21.2 g 19.7 g 2.0 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日④ 「ごまつな」 5/27はごまつなの日★
28	水	麦ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 中華和え さつまもちおやき	米 麦 油 かたくりこ 春雨 ごま油 さとう さつまもち ソイバター	牛乳 豆腐 ぶた肉 えび いんげん豆 ベースト 豆乳	しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこと にんじん はくさい チンゲン菜 きゅうり ごまつな もやし	602 kcal 22.6 g 16.5 g 1.3 g	さつまもちおやきは、給食室で手作りします♪
29	木	ご飯	○	レバーとじゃがいもの大和和え ごまつなとトマトの塩昆布和え ひじきの五目煮 河内晩柑	米 じゃがいも 油 かたくりこ さとう こんにゃく	牛乳 ぶたレバー みそ 塩こんぶ 大豆 ひじき 油揚げ 竹輪 とり肉	しょうが ごまつな キャベツ きゅうり トマト レモン 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 河内晩柑	626 kcal 25.3 g 19.6 g 1.7 g	鉄分たっぷり献立
30	金	ソースかつ丼 (ご飯)	○	ソースかつ丼(かつ(小麦使用)・千切りキャベツ) はくさいの甘酢和え わかめとだけのことのお吸い物 オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	ぶた肉 牛乳 わかめ	キャベツ はくさい ごまつな にんじん だけのこと えのきだけ 糸みつば オレンジ	649 kcal 23.7 g 23.2 g 2.2 g	運動会応援献立！

*連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

*献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

*献立表に記載された栄養価(I類¹⁾-たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準としたものです。