



5月予定献立表



* 今月の目標：旬の食べ物を知ろう。 *

☆船橋産の旬の食材☆
「にんじん・トマト」

日	曜日	牛乳	献立名		ねつちからもと 熱や力の元になる仲間	からだつく 体を作る仲間	からだちようし 体の調子を ととのな 整える仲間	【基準値3年生】 1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)	
			主食	おかず名					デザート
1	月	○	ドライカレー	パリパリ野菜チップス むらさきいかのサラダ		こめ あぶら じゃがいも さつまいも さとう ごま	ふたにく だいす レンズまめ いか ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく しょうが にんじん マッシュルーム ピーマン かぼちゃ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	627kcal 214g 22.0g/1.7g
八十八夜です。お茶の葉を使用します。									
2	火	○	ごはん	とりにく ちや 鶏肉の茶パン粉焼き 小松菜のツナ和え 具だくさんみそ汁	国産 オレンジ	こめ パンこ あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	とりにく ふたにく まくろ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう オレンジ	606kcal 29.5g 20.5g/1.9g
8	月	○	ガーリック ライス	レバーとポテトのレモンソース 小松菜とコーンのリネー キャベツのスープ	オレンジ	こめ パター あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	ふたレバー ベーコン ウイナー レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん パセリ しょうが レモン こまつな とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	618kcal 21.5g 25.2g/1.8g
9	火	○	ごはん	めばるの煮つけ 小松菜のおかか和え じゃが芋のそぼろ煮	メロン	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	めばる いとけすり ふたにく だいす ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし キャベツ さやいんげん だいこん メロン	604kcal 28.9g 15.8g/1.9g
船橋産の旬の食材を味わう日 ~船橋産のにんじんを使用~									
10	水	○	セサミ トースト	チリコンカン ハムとコーンのサラダ	キャロット ゼリー	パン ねりごま すりごま バター さとう じゃがいも あぶら はちみつ	いんげんまめ ふたにく だいす レンズまめ ハム かんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし りんご	644kcal 22.1g 21.8g/1.9g
旬の食材 ~グリーンピース~									
11	木	○	グリーンピース ごはん	てつく 手作りのハンバーグ 小松菜のごま和え 豚汁	パイン アップル	こめ パンこ あぶら ごま こんにやく さといも	ふたにく とりにく とうふ とうにゅう みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ パインアップル	633kcal 29.5g 19.8g/1.9g
12	金	○	ごはん	きびなごのかりん揚げ 干草和え(卵使用) 豚肉と大根の煮物	国産 オレンジ	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう はるさめ こんにやく	きびなご たまご ふたにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん しいたけ オレンジ	622kcal 22.8g 20.8g/1.7g
15	月	○	ソフト ミートソース	かいそう 海藻サラダ さつま芋のおやき		ソフトめん あぶら さとう パター はくりきこ ごま さつまいも はちみつ	だいす チーズ レンズまめ かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ トマト キャベツ きゅうり レモン	634kcal 21.4g 15.9g/1.8g
旬の食材 ~そらまめ~									
16	火	○	ごはん	さばの甘辛揚げ 茹で空豆 磯香和え かきたま汁(卵使用)		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	まさば とうふ たまご のり とりにく ぎゅうにゅう	レモン えのきたけ にんじん ねぎ こまつな もやし そらまめ	623kcal 29.1g 23.8g/1.9g
17	水	○	ちゅうかどん 中華丼	き ぼ だいこん ちゅうかあ 切り干し大根の中華和え	だいす いち 大豆と芋の 砂糖がらめ	こめ むぎかたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ふたにく いか ボンレスハム だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ こまつな きくらげ だいこん きゅうり	608kcal 22.1g 22.3g/1.6g
船橋産の旬の食材を味わう日 ~船橋産のトマトを使用~									
18	木	○	焼き カレーパン	トマトとえびの山海サラダ 野菜とひよこ豆のスープ煮		コッペパン さんおんとう はくりきこ パンこ じゃがいも さとう	ふたにく だいす ベーコン チーズ とりにく わかめ えび ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト レモン うめ	625kcal 26.0g 20.7g/2.1g
埼玉県の郷土料理 ※ゼリーフライは、じゃが芋・おから・ねぎをよく混ぜて揚げた料理です。									
19	金	○	かてめし	ゼリーフライ きゅうりの土佐和え けんちん汁	かわちぼんかん 河内晩柑	こめ こんにやく あぶら さとう じゃがいも パンこ はくりきこ こんにやく さといも	あぶらあげ レンズまめ おから とりにく だいす いとけすり ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが だいこん かわちぼんかん	611kcal 22.4g 20.5g/2.0g
22	月	○	ごはん	船橋港水揚げボラの香味揚げ 納豆和え 大根と油揚げのみそ汁	サイダー かん	こめ かたくりこ あぶら さとう マカロニ	ポウ なつとう いとけすり とうふ あぶらあげ みそ かんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ レモン	633kcal 27.4g 20.7g/1.6g
23	火	○	チャーハン	手作りシュウマイ 中華和え 豆腐とキャブツのスープ	オレンジ	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう しゅうまいのかわ ごま	ハム たまご ふたにく だいす ハム とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが きゅうり こまつな だいこん キャベツ たけのこ オレンジ	621kcal 28.8g 20.1g/1.9g
絵本【ぐりとぐら】に登場するカステラを作ります。									
24	水	○	スパゲティ ナポリタン	蒸し鶏のごまドレッシングサラダ 野菜の洋風スープ	ぐりとぐらの カステラ	スパゲティ あぶら ごま さとう はくりきこ	ハム ウイナー だいす ベーコン ふたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし ぶなしめじ かぼちゃ	600kcal 27.0g 19.9g/2.0g
船橋市三番瀬の海苔を使用します。									
25	木	○	ごはん	三番瀬の海苔巻き厚揚げ 辛子和え 豚肉とじゃが芋のみそ汁	メロン	こめ さんおんとう あぶら じゃがいも ごま	なまあげ のり ふたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう メロン	606kcal 25.8g 20.8g/1.9g
5日27日は小松菜の日 ~船橋産の小松菜を使用~									
26	金	○	にんじん 人参ライス	小松菜ホワイトソース ハムとひじきのマネ	だいすいり ラスク	こめ パター あぶら じゃがいも さとう ごま おん グラニューとう	ベーコン とりにく レンズまめ ひじき ハム だいす ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ こまつな レタス きゅうり レモン	622kcal 23.2g 22.4g/1.9g
29	月	○	ごはん	鮭のフライ 小松菜のおひたし 鶏肉と野菜の旨煮	すいか	こめ はくりきこ パンこ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しろさけ あぶらあげ だいす とりにく ぎゅうにゅう	にんにく こまつな にんじん もやし たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん すいか	636kcal 30.6g 16.3g/1.6g
30	火	○	コッペパン りんごジャム	マカロニとチーズのグラタン コールド-サラダ パツクルスープ		コッペパン マカロニ はくりきこ パター さとう はちみつ かたくりこ ごま	とりにく だいす レンズまめ いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	りんご マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな ぶなしめじ	653kcal 25.1g 24.9g/2.1g
31	木	○	ごはん	レバーとじゃが芋の揚げ煮 大根のツナ和え 小松菜のみそ汁	れいとう 冷凍みかん	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	ふたレバー みそ まくろ なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん きゅうり こまつな ねぎ みかん	628kcal 22.6g 21.7g/1.9g

*入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。全20回