



5月 予定献立表

船橋市立
古和釜小学校

* 今月の目標：旬の食べ物について知ろう *

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	【基準値4年生】 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) / 塩分 (g)
1	木	ごはん	○	とりにく 鶏肉のパン粉焼き こや いそかあ 磯香和え はつぼう 八宝みそ汁 オレンジ	こめ エッグフリーマヨネーズ パンこ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり ふたにく なまあげ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう オレンジ	590kcal 28.2g 21.6g/2.0g
2	金	ひよこ豆入り ドライカレー	○	やさしい 野菜チップス こまつな 小松菜とコーンのソテー バナナ	こめ サラダあぶら じゃがいも さつまいも だいすあぶら	ふたにく だいす ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン れんこん ごぼう こまつな とうもろこし バナナ	624kcal 20.4g 18.0g/1.8g
7	水	ごはん	○	めばるの煮つけ おひたし じゃがいも じゃが芋のそぼろ煮 パインアップル	こめ さんおんどう あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう めばる あぶらあげ ふたにく なまあげ	こまつな にんじん もやし さやいんげん だいこん パイナップル	601kcal 28.8g 18.3g/1.9g
8	木	グリーンピース ごはん	○	てづく 手作りハンバーグ ちくさあ 干草和え さつま汁 オレンジ	こめ サラダあぶら パンこ さとう はるさめ こまあぶら こま こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ たまご とうにゅう とりにく なまあげ みそ	グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ オレンジ	609kcal 27.9g 21.3g/2.0g
9	金	はちみつ トースト	○	チリ・コン・カーン ツナと海藻のサラダ	グラニューとう バター はちみつ しょうパン サラダあぶら じゃがいも さんおんどう さとう こま	スキムミルク ぎゅうにゅう いんげんまめ ふたにく だいす レンズまめ かいそう ツナ	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり レモン	626kcal 22.2g 22.0g/2.0g
12	月	ごはん	○	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 ナムル(大根) だいこん れいとう 冷凍みかん	こめ さとう サラダあぶら こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいす みそ ハム	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら キャベツ こまつな だいこん みかん	590kcal 24.1g 18.1g/1.9g
 船橋産の旬の食材を食べて知る日  ～船橋産の小松菜・大根を使用～								
13	火	かてめし	○	ゼリーフライ きゅうりの土佐和え こまつな だいこん 小松菜と大根のみそ汁 バナナ	こめ こんにゃく サラダあぶら さとう じゃがいも はくりきこ パンこ だいすあぶら さんおんどう	あぶらあげ きゅうにゅう レンズまめ おから とりにく だいす かつおぶし みそ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが こまつな だいこん バナナ	647kcal 20.8g 21.7g/2.1g
14	水	ごはん	○	さばのみそ煮 小松菜のサラダ けんちん汁 パインアップル	こめ さんおんどう こまあぶら さとう こんにゃく さといも サラダあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とりにく とうふ	こまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ パイナップル	596kcal 27.5g 21.3g/1.8g
15	木	中華どん	○	はるさめ 春雨サラダ さつま芋と大豆のかりんとう	こめ サラダあぶら でんぷん はるさめ こまあぶら さとう さつまいも だいすあぶら	ふたにく いか ぎゅうにゅう ハム だいす	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ こまつな きゅうり	596kcal 22.5g 21.0g/1.3g
16	金	ソフト麺 カレーソース	○	さんかい 山海サラダ プリン	ソフトめん サラダあぶら じゃがいも さとう はくりきこ でんぷん	ふたにく だいす レンズまめ きゅうにゅう いか わかめ えび	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース キャベツ トマト レモン うめ	649kcal 25.7g 17.7g/1.6g
19	月	ごはん	○	ししゃものから揚げ 納豆和え 豚汁 メロン	こめ さとう でんぷん だいすあぶら こんにゃく さといも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう かつおぶし ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ メロン	598kcal 25.0g 20.8g/1.8g
20	火	キムチ チャーハン	○	てづく 手作りシュウマイ 中華和え 豆腐と白菜のスープ オレンジ	こめ サラダあぶら でんぷん こまあぶら さとう こま しるすりこま しゅうまいのかわ	とりにく きゅうにゅう たにく だいす ハム とりにく とうふ	とうもろこし しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい しいたけ きゅうり こまつな だいこん はくさい たけのこ いよかん	602kcal 27.6g 17.8g/1.9g
21	水	ごはん	○	さわらの照焼き 辛子和え かきたま汁 バナナ	こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さわら ハム とりにく とうふ たまご	こまつな もやし にんじん しいたけ ねぎ たけのこ バナナ	561kcal 27.7g 16.6g/2.1g
22	木	二色サンド (ツナ&いちご)	○	こまつな 小松菜とウインナーのソテー ミネストローネ	しょうパン エッグフリーマヨネーズ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	ツナ きゅうにゅう ウィンナー ベーコン ふたにく いんげんまめ レンズまめ	いちごジャム ハナナ レモン きゅうり こまつな にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ	639kcal 24.0g 24.6g/2.1g
23	金	ごはん	○	いかの香味揚げ 小松菜のごま和え 鶏肉と野菜の旨煮 冷凍みかん	こめ さとう でんぷん しるすりこま さんおんどう だいすあぶら こま サラダあぶら こまあぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう いか だいす とりにく	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん みかん	628kcal 28.4g 18.3g/1.7g
おはなし給食 絵本「ぐりとぐら」に登場するカステラを作ります。 								
26	月	人参ライスの 小松菜ソース	○	ハムとひじきのマリネ ぐりとぐらのカステラ風	こめ とうにゅうバター サラダあぶら バター はくりきこ さんおんどう さとう こま 卵レシミック	ベーコン とりにく レンズまめ きゅうにゅう ひじき ハム とうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ふたにく こまつな レタス きゅうり レモン かぼちゃ	658kcal 21.0g 20.0g/1.8g
27	火	ごはん	○	さけ 鮭フライ 小松菜とえのきの海苔酢和え 根菜ごま汁 すいか	こめ はくりきこ だいすあぶら さんおんどう サラダあぶら さとう じゃがいも しるすりこま	ぎゅうにゅう さけ のり ふたにく あぶらあげ みそ	にんにく こまつな もやし えのきだけ ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ すいか	612kcal 30.1g 19.7g/1.8g
28	水	スパゲティ ナポリタン	○	ごまドレッシングサラダ ABCスープ オレンジ	スパゲティ オリーブあぶら こま すりこま サラダあぶら さとう マカロニ でんぷん	ハム ウィンナー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ふたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ はくさい とうもろこし オレンジ	647kcal 29.2g 17.8g/1.9g
29	木	ごはん	○	貝だくさん厚焼き卵 ツナ和え 豚肉と大根の旨煮 メロン	こめ サラダあぶら さとう こま こんにゃく さんおんどう	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす とうふ ツナ ふたにく	にんじん にら たまねぎ たけのこ こまつな もやし だいこん しいたけ メロン	608kcal 30.3g 20.6g/1.6g
30	金	ガーリック ライス	○	レバーとポテトのレモンソース じゃこサラダ オニオンスープ バナナ	こめ サラダあぶら じゃがいも だいすあぶら でんぷん さんおんどう こま さとう	ベーコン きゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ ハム ベーコン レンズまめ	にんにく にんじん ハセリ しょうが レモン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム こまつな バナナ	661kcal 25.5g 23.1g/2.0g

*入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。