



# 5月 予定献立表

《今月の目標》正しい食べ方をしよう

〈家庭数配付〉

令和8年度

船橋市立三咲小学校

日曜日	曜日	献立名		体をつくる	熱や力の	体の調子を	栄養価	
		主食	牛乳	もとなる食品	もとなる食品	整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	金	ご飯	○	家常厚揚げ さつま芋のおゆき 春雨サラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム みそ	こめ はるさめ さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり	646 Kcal 23.8 g 18.8 g 1.7 g
7	木	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ツナサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きなこ	パン ワンタンのかわ さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ しいたけ もやし たけのこ きゅうり キャベツ レタス たまねぎ オレンジ	600 Kcal 25.6 g 23.9 g 1.8 g
8	金	ご飯	○	白身魚のおろしソースがけ おひたし じゃが芋と豆腐のみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん もやし かわちばんかん	606 Kcal 25.6 g 19.5 g 1.7 g
11	月	チキンピラフ	○	アスパラのベーコン巻き ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ベーコン チーズ	こめ マカロニ じゃがいも あぶら	にんじん こまつな アスパラガス たまねぎ マッシュルーム とうもろこし はくさい オレンジ	621 Kcal 26.4 g 20.9 g 2.3 g
12	火	ご飯	○	ししゃものカリン揚げ 磯香和え 豚肉とじゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん こまつな もやし グリンピース たまねぎ しいたけ	603 Kcal 22.3 g 21.1 g 1.2 g
13	水	ソフト麺 トマトソース	○	茎わかめのサラダ パイナップル 【船橋産食材の日:トマト】 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ くわかめ	ソフトめん さとう あぶら	にんじん こまつな トマト マッシュルーム パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし パイナップル	604 Kcal 26.7 g 16.5 g 1.6 g
14	木	グリンピースご飯	○	のり巻き厚揚げ おかか和え けんちん汁 甘夏みかん 【2年生グリンピースのさやむき体験】 	ぎゅうにゅう なまあげ とうふ とりにつく のり かつおぶし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん こまつな グリンピース もやし はくさい しいたけ ごぼう だいこん ねぎ あまなつみかん	610 Kcal 25.9 g 23.1 g 1.8 g
15	金	コッペパン	○	鶏肉と大豆のシチュー グリーンサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく だいす クリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり レタス もも	620 Kcal 23.7 g 22.9 g 1.5 g
18	月	ビビンバ	○	大学芋 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいす あぶらあげ わかめ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく もやし ねぎ えのきたけ たけのこ	657 Kcal 22.2 g 21.8 g 1.8 g
19	火	ご飯	○	鰹の竜田揚げ ごまみそ和え 五目きんぴら オレンジ	ぎゅうにゅう かつお あおのり わかめ ぶたにく みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ピーマン きゅうり ごぼう れんこん オレンジ	620 Kcal 29.8 g 18.4 g 1.2 g
20	水	チキン カレーライス	○	小松菜とひじきのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ひじき	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり バナナ	616 Kcal 22.4 g 19.4 g 1.3 g
21	木	ご飯	○	鮭の南部焼き 納豆和え 八宝みそ汁 パイナップル	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ なつとう あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ ごぼう パイナップル	603 Kcal 28.7 g 21.1 g 1.8 g
22	金	カツサンド	○	海藻サラダ ポテトスープ 紅白ゼリー 【運動会応援献立】 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく わかめ くわかめ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな キャベツ きゅうり レタス はくさい たまねぎ	652 Kcal 21.4 g 21.2 g 2.3 g
25	月	運動会振替休業日のため給食はありません。						
26	火	ご飯	○	鯖の香味焼き ごま酢和え 大根のみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ みかん	609 Kcal 25.7 g 22.2 g 1.8 g
27	水	小松菜と豚肉の あんかけ焼きそば	○	レバーのレモンソース和え もやしとコーンの中華和え 【船橋産食材の日:小松菜】 	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな にんにく たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし メロン	602 Kcal 25.7 g 23.8 g 2.3 g
28	木	ゆかりご飯	○	にら入り卵焼き きゅうりと大根の香り漬け 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにつく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にら たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ オレンジ	605 Kcal 25.8 g 23.1 g 2.2 g
29	金	食パン いちごジャム	○	鮭と大豆のグラタン コールスローサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう さけ だいす チーズ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり もも みかん パイナップル バナナ	663 Kcal 28.9 g 21.2 g 1.7 g

\*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

