

予定献立表 給食目標：正しい食べかたをしよう

2026年 5月

船橋市立習志野台第一小学校

日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	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	豚井(麦ご飯)	○	バリバリサラダ 大豆とじゃこと牛蒡の揚げ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたき ごまあぶら ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん えのき ごぼう キャベツ さやいんげん きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ	601 kcal 24.1 g 19.7 g 1.9 g
8金	わかめと枝豆のごまご飯 船橋旬の食材を食べて知る日 トマト/にんじん	○	なすポテトマトチーズ焼き 野菜と生揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン なまあげ わかめ みそ	こめ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ ビーマン なす えだまめ にんじん かぼちゃ とうもろこし えのき トマト ねぎ さやいんげん みかん	604 kcal 26.4 g 23.0 g 2.1 g
11月	カレーマーマ丼(麦ご飯)	○	大根と小松菜のごまナムル さつま芋と南瓜のお焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム いんげんまめ だいず とうにゅうクリ ーム	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム にはら だいこん こまつな もやし かぼちゃ	608 kcal 24.5 g 22.3 g 1.9 g
12火	グリーンピースご飯	○	かつおの玉ねぎたれかけ 根菜ごま汁 小松菜としらすの和え物 冷凍みかん	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげぶたにく みそ かつおぶし しらす	こめ あぶら さとう さつまいも ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな グリンピース はくさい ごぼう ねぎ みかん	606 kcal 29.4 g 19.9 g 2.1 g
13水	ガーリックチーストースト	○	チリ・コン・カン ズッキーニサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずベーコン ハム チーズ	しょくパン じゃがいも さとう あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん トマト パセリ さとう ビーマン ズッキーニ とうもろこし レタス きゅうり にんにく	602 kcal 25.3 g 24.9 g 1.9 g
14木	ご飯	○	しいらの揚げびたし 生揚げのそぼろ煮 納豆あえ 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく しいら なまあげ なつとう かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい しめじ みしょうかん	603 kcal 27.4 g 20.6 g 1.3 g
15金	帆立ときのこの炒飯	○	カリカリがんも 中華野菜スープ すいか	ぎゅうにゅう ほたて とりにく とうふ だいず ひじき	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ コーンフレーク めこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ ねぎ もやし こまつな きくらげ すいか	614 kcal 25.9 g 20.2 g 1.9 g
18月	塩ラーメン	○	パンバンジー(ごま) さつま芋の豆乳蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう さとう ごま むしパンこ さつまいも ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ たまねぎ もやし	605 kcal 25.6 g 17.6 g 1.7 g
19火	うぐいすきなこ揚げパン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ベーコン うぐいすきなこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー こまつな きゅうり レモン オレンジ	605 kcal 25.9 g 23.0 g 1.9 g
20水	(麦ご飯)	○	もやしと小松菜のサラダ 小豆入りスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ ハム あずき とうにゅうクリ ーム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん さつまいも	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎキャベツ こまつな もやし	613 kcal 23.7 g 20.9 g 1.5 g
21木	ご飯	○	ひきわり大豆のドライカレー 豆腐と大豆のごまサラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ハム ぶたにく とうにゅう わかめ	こめ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ビーマン キャベツ こまつな きゅうり みかん アロエ なし	614 kcal 24.1 g 20.9 g 1.9 g
22金	ご飯	○	いももち磯辺揚げふう おかかあえ かきたま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず しらす たまご あおのり かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こめこ	こまつな にんじん もやし ねぎ はくさい しいたけ みかん	600 kcal 24.4 g 20.1 g 1.9 g
25月	五目焼きそば	○	レバーとポテトの 油淋鶏ソース オレンジフルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー かまぼこ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも しらたま ごまあぶら	にんじん きくらげ キャベツ こまつな たまねぎ なつみかん みかん アロエ オレンジジュース マスカ	632 kcal 27.1 g 19.9 g 2.1 g
26火	麻婆丼(麦ご飯)	○	春雨と焼き豚のナムル さつま芋チップス ゆでそら豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず やきぶた みそ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう でんぶん はるさめ	にんじん こまつな はくさい ねぎ にはら もやし しいたけ そらまめ	616 kcal 25.6 g 23.0 g 2.0 g
27水	黒糖コッペパン 船橋旬の食材を食べて知る日 こまつな/にんじん	○	人参と大豆の豆乳シチュー こまつなサラダ オレンジ ミルメーク 小松菜の日	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン ツナ とうにゅう とうにゅうクリーム	黒糖コッペパン さとう あぶらじゃがいも とうにゅうバター こむぎこ ミルメーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー こまつな だいこん オレンジ	603 kcal 26.1 g 22.1 g 1.7 g
28木	ご飯	○	さばのみそ煮 けんちん汁 のりずあえ パナナ	ぎゅうにゅう さば とりにく のり とうふ みそ	こめ あぶら さとう さといも	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう しめじ こまつな もやし ねぎ パナナ	616 kcal 25.3 g 25.4 g 1.7 g
29金	ご飯	○	ささみレモンソース 豆入り肉じゃが お浸し ごまじゃこ佃煮 美生柑	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく いんげんまめ しらす	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし とうもろこし レモン	611 kcal 27.8 g 18.9 g 1.9 g

☆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(エネルギー・タンパク質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準にしたものです。
 ○船橋産・千葉県産の旬の食材を使用し、千産千消(産地地消)に取り組んでいます。
 ○12日に2年生がグリーンピースの豆むき体験をする予定です。むいたグリーンピースで豆ごはんを作ります。
 ○26日に1年生がそら豆の豆むき体験をする予定です。むいたそら豆を塩ゆでにして提供します。