

令和7年度 5がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひにち	ようび	しゅしょく	牛乳	おかず	おも からだつく 主に体を作る もとなる食品	おも 主にエネルギーの もとなる食品	おも からだ ちょうし 主に体の調子をととのえる食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	ぎょうじ 行事のお知らせ・ ひとことメモ
1	木	ごはん	○	いなだの照り焼き 干草和え 具沢山みそ汁 まっちゃプリン(卵なし)	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ こまつな だいこん	638 30.2 24.0 1.9	はちじゅうはちや 八十八夜
2	金	全校遠足のため給食はありません							
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	むぎ はん 麦ごはん	○	ぶたどん ぐ だいこん 豚丼(具) 大根ときのこのみそ汁 おさつチップ&ビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ むぎ しらす さとう さつまいも あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな だいこん キャベツ えのき しめじ	620 23.5 20.9 2.1	
8	木	セサミ トースト	○	アスパラのシチュー わかめサラダ あまなつ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	パン マーガリン ごま さとう あぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ にんじん アスパラ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな あまなつみかん	621 26.9 24.9 1.9	きせつ しょくざい 季節の食材 「アスパラ」
9	金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き ごま和え さわに 沢煮わん パナナ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう ごま こんにやく	ねぎ こまつな にんじん もやし ししいたけ えのき だいこん ごぼう パナナ	612 27.8 19.4 2.2	さかなた 魚を食べよう！ 「さば」
12	月	ライス	○	ハヤシライスのルウ 大豆サラダ あ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう だいず ハム ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり こまつな パナナ みかん もも	644 24.6 21.2 1.9	
13	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン 春雨サラダ ちゅうか 中華コーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	こめ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごま	にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき とうもろこし オレンジ	640 28.5 16.5 2.0	「チキン」は何の 肉でしょう？
14	水	むぎ はん ごま麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き フレンチサラダ かわちばんかん ABCスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ むぎ ごま あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム かわちばんかん	621 27.8 21.5 1.5	さかなた 魚を食べよう！ 「さけ」
15	木	コッペパン	○	トマトのペンネ レンズ豆のスープ まめ コーンサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	パン マカロニ あぶら でんぶん さとう	トマト たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく パナナ	620 22.9 20.5 2.3	きせつ しょくざい 季節の食材 「トマト」
16	金	ごはん	○	アジフライ 小松菜のしょうゆ和え こじる あまなつ 呉汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ だいず みそ とうにゅう	こめ こめこ パンこ あぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん しめじ ねぎ あまなつみかん	627 30.1 19.7 1.9	さかなた 魚を食べよう！ 「あじ」
19	月	ごはん	○	スズキのコーンクリーム焼き や なつとう あ スズキ さつまいものサラダ せんぎ 干切りスープ パナナ	ぎゅうにゅう スズキ チーズ	こめ あぶら さつまいも エッグフリーマヨネーズ でんぶん	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しいたけ パナナ	624 24.9 19.2 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
20	火	ソフトめん	○	ミートソース コールスローサラダ ココアケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン たまご とうにゅう	ソフトめん あぶら さとう はくりきこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり レモン こまつな	630 25.2 18.5 1.5	エネルギーのもとに なる「めん」
21	水	むぎ はん 麦ごはん	○	ぶた どん ぐ はるさめ 豚キムチ丼(具) 春雨スープ だいがく 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ だいず とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ にら ししいたけ こまつな たけのこ	640 23.2 21.2 2.2	ちきょうけん 千教研
22	木	ごはん	○	からくさ焼き 納豆和え や なつとう あ キャベツのみそ汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ひじき なつとう あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ ねぎ あまなつみかん	621 30.7 21.9 2.1	
23	金	ごはん	○	とり肉のみそ焼き 小松菜とごぼうのサラダ にく や こまつな こんさいじる 根菜汁 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ さとう ごま エッグフリーマヨネーズ じゃがいも でんぶん	こまつな ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし しいたけ だいこん パナナ	621 24.3 22.4 1.8	
26	月	ごはん	○	レバーのケチャップ和え おかか和え あ あ だまこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー かつおぶし とりにく	こめ じゃがいも でんぶん こめこ あぶら さとう だまこもち	しょうが キャベツ こまつな にんじん とうもろこし ねぎ ごぼう だいこん オレンジ	631 27.0 14.6 2.0	「だまこ」って なんだろう？
27	火	ごはん	○	いわしのさんが焼き 小松菜のからし和え や こまつな あ ちばけんさんやさい しる かわちばんかん 千葉県産野菜のみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ パンこ さとう ごま じゃがいも	ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん かわちばんかん	621 29.4 19.2 2.0	こまつなの日
28	水	ごはん	○	さばのごまみそ焼き 切り干し大根のサラダ や き ぼ だいこん そらまめ 豚汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ハム ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな そらまめ ごぼう だいこん ねぎ あまなつみかん	636 30.3 25.5 2.1	きせつ しょくざい 季節の食材 「そらまめ」
29	木	ちゅうか 中華おこわ	○	なま 生あげのみそだれ焼き おひたし や もずくスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ とりにく もずく	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	しいたけ たけのこ えだまめ にんにく しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ かわちばんかん	636 29.9 24.2 2.3	
30	金	ごはん	○	スズキの香味ソース 五目きんぴら こうみ ごもく はつぼう しる 八宝みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう スズキ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん にんじん ピーマン だいこん オレンジ	638 28.8 18.7 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。