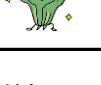


# 令和7年度 5がつ よ て い こ ん だ て



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	おもからだつくり 主に体を作る もとになる食品	おも主にエネルギーの もとになる食品	おもからだ ちょうし 主に体の調子を 整える食品	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	ご飯	○	いなだの照り焼き 千草和え 具沢山みそ汁 まっちゃんプリン(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			ぜんこうえんそく 全校遠足のため給食はありません					
5	月			こどもの日					
6	火			ふりかえりゅうじつ 振替休日					
7	水	むぎ はん 麦ご飯	○	ぶたにく 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 だいす	こめ むぎ しらたき 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 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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 キゅうり こまつな あまなみみかん	621 26.9 24.9 1.9	きせつ しょくさい 季節の食材 「アスパラ」
9	金	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き ごま和え さわに 沢煮わん バナナ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう ごま こんにゃく	ねぎ こまつな にんじん もやし しいたけ えのき だいこん ごぼう バナナ	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 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 だいす ハム ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも はくろきこ 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 キゅうり こまつな バナナ みかん もも	644 24.6 21.2 1.9	
13	火	ご飯	○	はるさめ ヤンニヨムチキン 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 ペーパー 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 キュウリ 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」はなん にく 肉でしょう？
14	水	むぎ はん ごま麦ご飯	○	や 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 キュウリ 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	○	まめ トマトのペンネ レンズ豆のスープ コーンサラダ バナナ	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 バナナ	620 22.9 20.5 2.3	きせつ しょくさい 季節の食材 「トマト」
16	金	ご飯	○	こまつな あ アジフライ 小松菜のしょうゆ和え ごじる あまなつ 吳汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ だいす 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 あまなみみかん	627 30.1 19.7 1.9	さかなた 魚を食べよう！ 「あじ」
19	月	ご飯	○	や スキのコーンクリーム焼き さつまいものサラダ 干切りスープ バナナ	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 バナナ	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 はくろきこ	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 キュウリ 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 麦ご飯	○	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 だいす 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 はら 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	ご飯	○	や なつとう あ からくさ焼き 納豆和え しる あまなつ 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 あまなみみかん	621 30.7 21.9 2.1	
23	金	ご飯	○	にく や こまつな とり肉のみそ焼き 小松菜とごぼうのサラダ こんさいじる 根菜汁 バナナ	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 バナナ	621 24.3 22.4 1.8	
26	月	ご飯	○	あ あ レバーのケチャップ和え おかか和え じる 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	ご飯	○	や こまつな あ いわしのさんが焼き 小松菜のからし和え 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	こまつなひ の日
28	水	ご飯	○	や き ほ だいこん さばのごまみそ焼き 切り干し大根のサラダ とんじる あまなつ 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 こんにゃく 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 あまなみみかん	636 30.3 25.5 2.1	きせつ しょくさい 季節の食材 「そらまめ」
29	木	ちゅうか 中華おこわ	○	なま や 生あげのみそだれ焼き おひたし かわちばんかん 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	ご飯	○	こうみ こもく スズキの香味ソース 五目きんぴら 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 こんにゃく 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。