



5月のこんだて

《今月の給食目標》

食事のマナーを身につけよう

令和7年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかずなど	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g
			☆☆☆ 5月1日は八十八夜	茶摘みの季節	お茶の色香りを楽しみましょう♪	☆☆☆		
1 木	ごはん	○	ちくわの抹茶風味揚げ 干草和え さつま汁	こめ こめこ あぶら でんぶん はるさめ さとう こんにゃく さつまいも こま	牛乳 ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな だいこん こぼろ ねぎ とうもろこし	610 21.0	20.2 2
2 金	ごはん	○	チョレギサラダ 豆腐のカレー煮 みかんゼリー	こめ こま さとう あぶら でんぶん	牛乳 くきわかめ とうふ ぶたにく のり	レタス きゃべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ だけのこ こまつな きくらげ みかん	605 20.7	21 1.5
7 水	ごはん	○	鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁	こめ こんにゃく こま さといも	牛乳 さけ なつとう のり かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな きゃべつ にんじん だいこん こぼろ ねぎ	611 30.9	23.5 1.7
8 木	ぶどうパン	○	ツナサラダ ポークビーンズ パイナップル	パン さとう こま あぶら じゃがいも	牛乳 ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	きゅうり きゃべつ レタス こまつな たまねぎ にんじん グリル トマト レモン パイナップル	639 25.1	19.4 1.8
9 金	ピースわかめ ごはん	○	唐草焼き おかか和え おろし汁 オレンジ	こめ もちこめ こま あぶら さとう	牛乳 わかめ たまご とうふ ぶたにく ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ こまつな だいこん ねぎ みずな なめこ オレンジ	604 25.8	22.4 1.8
12 月	ごはん	○	鱈の甘露煮 ごま酢和え 沢煮碗 オレンジ	こめ さとう こま はるさめ あぶら でんぶん	牛乳 さば とりにく のり	こまつな もやし きゅうり にんじん だいこん こぼろ みずな しいたけ オレンジ	625 26.5	20.5 2.2
13 火	まーぼーあつあ 麻婆厚揚げ丼	○	わかめサラダ ナタデココフルーツ	こめ さとう あぶら でんぶん こま	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく わかめ	にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ にら しいたけ きゅうり レタス きゃべつ こまつな とうもろこし もも みかん バナナ パイナップル レモン	625 22.7	18.9 1.7
14 水	ホットドッグ	○	グリーンサラダ レンズ豆のトマトスープ 冷凍みかん	パン さとう こま あぶら じゃがいも	牛乳 ウインナー ベーコン レンズまめ	きゃべつ レタス きゅうり こまつな にんじん パセリ トマト マッシュルーム レモン みかん	642 23.6	27.7 2.4
15 木	ごはん	○	ししゃものから揚げ 梅おかか和え 牛肉じゃが オレンジ	こめ さとう あぶら こま でんぶん じゃがいも しらす	牛乳 ししゃも くきわかめ きゅうり かつおぶし だいず	きゃべつ きゅうり もやし にんじん たまねぎ いんげん しめじ うめ オレンジ	641 26.3	21.2 1.5
			☆☆☆ いよいよ明日は運動会です。赤組・白組どちらもがんばれるように、今日は運動会応援給食です。 ☆☆☆					
16 金	チキンカツ カレーライス	○	ごまドレッシングサラダ メロン	こめ でんぶん こま パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり きゃべつ ねぎ レモン メロン	665 26.8	22.7 1.5
			☆☆☆ ふなエコ給食 だしがらを使ったりユース献立&おからを使ったりデュース献立 ☆☆☆					
20 火	ごはん (だしがらふりかけ)	○	おからハンバーグ 野菜の塩昆布和え 根菜ごま汁	こめ さとう こま あぶら こんにゃく さつまいも	牛乳 おから とうふ ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ きゃべつ きゅうり ピーマン にんじん だいこん こぼろ こまつな	618 28.6	20.9 1.7
21 水	二色サンド (ツナ&ジャム)	○	にんじんドレッシングサラダ ポトフ	パン あぶら こま エッグフリーマヨネーズ さとう じゃがいも	牛乳 ツナ のり ぶたにく きゅうり レンズまめ ひよこまめ	たまねぎ きゅうり きゃべつ レタス こまつな にんじん セロリ かぶ りんご パナナ	606 24.1	21.7 1.7
22 木	ごはん	○	魚のみそマヨ焼き コロコロきゅうり 道産子汁	こめ あぶら こま エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	牛乳 たら みそ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ だいこん こまつな ねぎ とうもろこし	607 26.4	22 1.9
			☆☆☆ 2年生がそら豆のさやむき体験をします ☆☆☆					
23 金	ソフト麺 肉みそソース	○	こまツナサラダ 茹でそら豆 オレンジ	ソフトめん あぶら こま さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ こまつな そらまめ オレンジ	650 28.8	18.9 1.9
26 月	キャロットライス 小松菜ソース	○	ひじきのサラダ グレープフルーツ	こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう こま	牛乳 とりにく ひじき ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ ツナ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	604 21.0	22.5 1.6
			☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～小松菜～ ☆☆☆					
27 火	ごはん	○	小松菜春巻き 大根ナムル わかめスープ	こめ はるさめ こま はるまきのかわ(米粉) さとう あぶら	牛乳 やきぶた とうふ わかめ とりにく	こまつな だけのこ もやし だいこん にんじん きゅうり ねぎ	605 20.4	20.4 1.4
28 水	あんかけ 焼きそば	○	小松菜マフィン 中華きゅうり パナナ	ちゅうかめん こめこ あぶら さとう こま でんぶん	牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん はくさい だけのこ もやし きくらげ きゅうり こまつな ねぎ パナナ	627 20.8	22.0 1.7
29 木	ごはん	○	ほっけの一夜干し 海苔酢和え 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	こめ さとう こま あぶら じゃがいも	牛乳 ほっけ のり ぶたにく なまあげ だいず	こまつな きゃべつ もやし えのきだけ にんじん しめじ たまねぎ いんげん オレンジ	627 30.7	19.5 2.1
30 金	ごはん	○	レバーとじゃが芋の大和和え ツナ和え 八宝みそ汁	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん こま こんにゃく	牛乳 レバー みそ ツナ あぶらあげ わかめ	きゃべつ こまつな もやし にんじん だいこん こぼろ ねぎ	612 26.5	19.5 1.7

*エネルギー・たんばく質は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。

※小松菜の日にちなみ、5/23～5/28は小松菜を使った献立が盛りだくさんです♪