

# 5月予定献立表

日	曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質・水分	ち にく 血や肉になる 食品	ねつ ちから 熱や力になる 食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える食品
1	金	コッパパン いちごジャム ツナとほうれんそうの包み焼き ブロッコリーソテー 豚肉と大豆のトマト煮	656kcal 29.8g 21.4g 1.8g	牛乳 ツナ ベーコン 大豆 豚肉	パン ジャム 油 はるまきのかわ ジャがいも	ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース
7	木	メキシカンライス 牛乳 えびとじゃがいものり塩から揚げ 野菜スープ ひとくちはちみつレモンゼリー	600kcal 21.6g 21.7g 2.0g	牛乳 ひよこめ えび ウィンナー とり肉	米 油 ジャがいも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ こまつな
8	金	ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き 磯香あえ キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	600kcal 27.5g 21.1g 1.8g	牛乳 とり肉 のり 揚げ わかめ	米 油 さとう ごま ジャがいも	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ
11	月	ビビンバ丼 牛乳 さつまいもと大豆のかりんとう揚げ キムチスープ	662kcal 26.4g 21.6g 1.9g	牛乳 豚肉 揚げ 豆腐	米 油 ごま さとう さつまいも	にんじん もやし ほうれんそう だいこん はくさい たまねぎ ねぎ しめじ
12	火	ご飯 牛乳 かつおの五色あえ 中華きゅうり わかめ汁	620kcal 30.1g 19.6g 1.8g	牛乳 かつお わかめ 豆腐 揚げ	米 油 ジャがいも さとう ごま	にんじん えだまめ きゅうり たけのこ
13	水	ご飯 牛乳 四角いハンバーグ ポテトソテー 大根と油揚げのみそ汁	655kcal 26.2g 23.6g 1.7g	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 揚げ	米 油 ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな だいこん ねぎ
14	木	麦ご飯 牛乳 めばるのレモンソース おかかあえ 生揚げのそぼろ煮	628kcal 31.6g 19.8g 1.7g	牛乳 めばる かつおぶし 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう ジャがいも	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ さやいんげん
15	金	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ ツナあえ 八宝みそ汁 オレンジ	611kcal 25.6g 21.1g 1.9g	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 揚げ わかめ	米 油 ぎょうざのかわ ごま	キャベツ ねぎ いら こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん オレンジ
18	月	ポークカレーライス 牛乳 パリパリサラダ 甘夏みかん	665kcal 25.8g 21.3g 1.8g	牛乳 豚肉 レンズ豆 ツナ	米 油 マーガリン 小麦粉 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし 甘夏みかん
19	火	ひじきと大豆のごはん 牛乳 コーンのカップ蒸し 豆腐とえのきのおいしいもの メロン	618kcal 28.3g 18.0g 2.1g	牛乳 大豆 揚げ 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ とうもろこし ねぎ メロン
20	水	<b>千教研 船橋 支会 研修会</b> はちみつパン 牛乳 ツナサラダ いろいろ豆のシチュー バナナ	638kcal 25.4g 22.7g 2.0g	牛乳 いんげん豆 とり肉 ツナ	パン 油 ごま さとう ジャがいも	きゅうり こまつな にんじん たまねぎ トマト パナナ
21	木	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し焼き もやしとコーンのごまあえ 生揚げのみそ炒め かわちばんかん	627kcal 31.9g 22.4g 2.0g	牛乳 ほっけ 生揚げ 豚肉	米 油 ごま さとう	もやし こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ かわちばんかん
22	金	<b>運動会おうえん献立</b> かつ丼 (ご飯・とんかつ・たまごとし煮) 牛乳 千草あえ 美だくさんみそ汁	698kcal 29.2g 26.3g 2.1g	牛肉 豚肉 たまご 豆腐 揚げ	米 パン粉 油 さとう はるさめ ごま ジャがいも	たまねぎ しいたけ キャベツ あおねぎ にんじん こまつな とうもろこし だいこん
26	火	<b>船橋の旬の食材を食べて知る日 こまつな</b> 船橋産 小松菜のピリ辛丼 牛乳 フライドポテト なめこのみそ汁	611kcal 24.5g 21.5g 1.9g	牛乳 豚肉 生揚げ 揚げ	米 ジャがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ だいこん なめこ
27	水	<b>船橋の旬の食材を食べて知る日 だいこん</b> ご飯 牛乳 鮭の香味焼き 中華あえ 豚肉と船橋産大根のうま煮 かわちばんかん	650kcal 33.3g 19.8g 1.9g	牛乳 さけ 豚肉	米 油 ごま さといも	きゅうり ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし だいこん しいたけ かわちばんかん
28	木	麦ご飯 牛乳 サクサクきびなごフライ 納豆あえ けんちん汁 メロン	612kcal 25.8g 18.8g 1.6g	牛乳 きびなご 納豆 かつおぶし とり肉 豆腐	米 麦 油 さといも	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ こまつな ごぼう メロン
29	金	<b>5月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食</b> セルフピタパンサンド 牛乳 スパゲッティサラダ 野菜とウィンナーのスープ煮 いちごとみかんの2色ゼリー	602kcal 28.0g 22.1g 2.1g	牛乳 豚肉 ツナ ウィンナー	牛乳 ピタパン 油 ゼリー スパゲッティ ジャがいも	にんじん レタス きゅうり キャベツ ブロッコリー

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。  
★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。