

5月予定献立表

教室掲示用
令和7年度

船橋市立芝山西小学校

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
1 木	コッペパン いちごジャム 牛乳 イカチヂミ 豚肉と大豆のトマト煮 オレンジ	667kcal 26.0g 24.1g 2.0g	牛乳 イカチヂミ 大豆 豚肉	パン ジャム 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト オレンジ
2 金	ご飯 牛乳 かつおフライ 春雨の中華あえ 若竹汁	601kcal 26.6g 18.7g 2.0g	牛乳 かつお わかめ 豆腐 油揚げ	米 パン粉 油 さとう はるさめ	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ
7 水	豚丼 牛乳 きゅうりの酢しょうゆづけ さつまいもと大豆のカリント揚げ	638kcal 23.6g 21.0g 2.1g	牛乳 豚肉 大豆	米 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり しいたけ
8 木	ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き ごま酢あえ キャベツと玉ねぎのみそ汁 かわちばんかん	616kcal 26.0g 19.5g 1.8g	牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ	米 油 ごま	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ かわちばんかん
9 金	麦ご飯 牛乳 イカメンチ おかかあえ 生揚げのそぼろ煮	671kcal 27.4g 23.0g 1.7g	牛乳 イカメンチ 豚肉 かつおぶし 生揚げ	米 油 じゃがいも さとう	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しいたけ さやいんげん
12 月	ソフト麺肉みそソース 牛乳 ひじきのサラダ フライドポテト	678kcal 26.2g 19.3g 2.0g	牛乳 豚肉 ひじき	ソフトめん じゃがいも 油 ごま さとう	たまねぎ たけのこ ねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし レタス
13 火	ご飯 牛乳 さばのごまだれ焼き 納豆あえ 豚汁 オレンジ	627kcal 31.4g 23.0g 1.7g	牛乳 さば 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 ごま さとう さといも	にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ オレンジ
14 水	菜めし 牛乳 とり肉の天ぷら ツナあえ 豆腐とわかめのみそ汁	602kcal 30.0g 20.9g 1.7g	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 油揚げ ツナ	米 小麦粉 油 ごま さとう	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ
15 木	船橋産 旬の食材を食べて知る日(だいこん、こまつな、にんじん) 麦ご飯 牛乳 あつやきたまご 船橋産 野菜のあえもの 八宝みそ汁	601kcal 25.4g 20.8g 1.8g	牛乳 たまご とり肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ごぼう ねぎ グリンピース
16 金	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	616kcal 31.9g 22.3g 2.0g	牛乳 ほっけ 生揚げ 豚肉	米 ごま さとう 油	もやし こまつな とうもろこし ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ
19 月	ポークカレーライス 牛乳 三番瀬のりのサラダ ヨーグルト	652kcal 28.7g 20.5g 1.8g	牛乳 豚肉 レンズ豆 のり ツナ ヨーグルト	米 じゃがいも さとう 油 マーガリン 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし
20 火	ご飯 牛乳 鮭のおろし煮 キャベツのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	618kcal 31.0g 20.4g 1.8g	牛乳 さけ 豆腐 わかめ	米 油 ごま さとう	だいこん こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ
21 水	千教研 船橋 支会 研修会 ひじきご飯 牛乳 コーンのカップ蒸し 豆腐とえのきたけのお吸い物 メロン	601kcal 27.9g 16.7g 2.2g	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき	米 油 さとう	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし えのきたけ こまつな メロン
22 木	はちみつパン 牛乳 ツナサラダ いろいろ豆のビーフシチュー オレンジ	650kcal 25.9g 27.6g 2.2g	牛乳 いんげん豆 牛肉 ツナ	パン ごま マーガリン 小麦粉 じゃがいも	きゅうり こまつな にんじん たまねぎ トマト グリンピース オレンジ
23 金	運動会応援献立 ご飯 牛乳 チキンカツ ちくさあえ 貝だくさんみそ汁	624kcal 28.0g 17.3g 2.1g	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ	米 パン粉 油 さとう じゃがいも はるさめ	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ
27 火	ピリ辛小松菜丼 牛乳 大学いも なめこのみそ汁	637kcal 23.9g 19.2g 2.1g	牛乳 生揚げ 豚肉	米 さつまいも さとう 油	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ だいこん なめこ
28 水	ご飯 牛乳 さつまいもの包み揚げ マーボー豆腐 くきわかめのみそ汁 オレンジ	627kcal 26.1g 20.1g 1.5g	牛乳 豆腐 豚肉 くきわかめ	米 ワンタンのかわ さつまいも 油 さとう	にんじん たけのこ ねぎ いら もやし きゅうり オレンジ
29 木	麦ご飯 牛乳 わかさぎのカレー揚げ 磯香あえ けんちん汁 メロン	608kcal 27.4g 19.9g 1.8g	牛乳 わかさぎ とり肉 のり 豆腐 油揚げ	米 油 さといも	こまつな もやし ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ メロン
30 金	5月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食 ナン 牛乳 小松菜入りキーマカレー ポテトサラダ ココアプリン	619kcal 30.4g 20.9g 2.1g	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 豆乳	ナン 油 じゃがいも プリンのもと	たまねぎ にんじん ビーマン レタス きゅうり

★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。