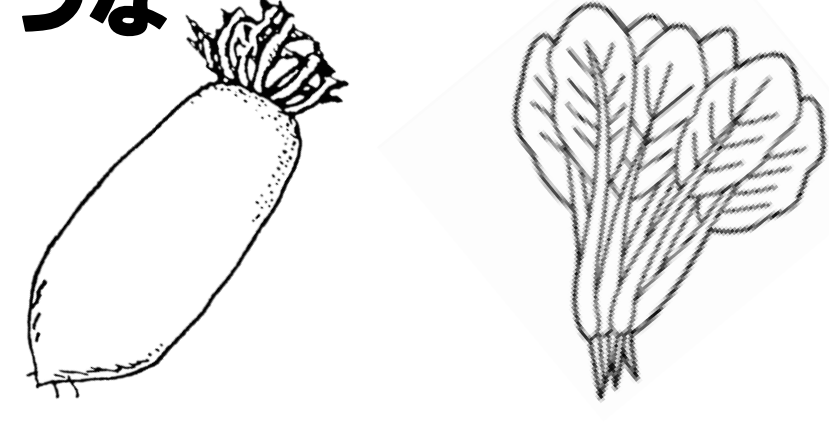


今月の船橋産食材
だいこん・こまつな



5月 予定献立表

家庭数

今月の給食目標 正しい食べ方をしよう

令和8年度

船橋市立高根台第三小学校

| 日にち | 曜日 | 主食 | おかず | 牛乳 | 主な材料とその働き | | | | 栄養価 4年生基準 たんぱく質 塩分 食塩相当量 | | |
|-----|----|-------------------------------|---|----|----------------------------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| | | | | | 主に体をつくるものになる食べもの | 主にエネルギーのもとになる食べもの | 主に体の調子を整えるものになる食べもの | | | | |
| 1 | 金 | ハチミツパン | ハムとアスパラガスのホイイル焼き ポテトとコーンのミルク煮 マカロニソテー | ○ | ハム 豆乳 レンズ豆 ひよこ豆 ベーコン | 牛乳 チーズ | パン じゃがいも 米粉 マカロニ | バター 油 | アスパラガス パセリ 小松菜 | たまねぎ とうもろこし | 603 kcal 28.4 g 22.8 g 1.9 g |
| 7 | 木 | もち玄米ご飯 | 手作り春巻き 小松菜のナムル 生揚げと白菜のスープ | ○ | 豚肉 えび 生揚げ | 牛乳 | 米 もち玄米 春巻の皮 春雨 片栗粉 | ごま油 油 ごま | 小松菜 にんじん | 干しいたけ たけのこ もやし しょうが はくさい | 600 kcal 21.7 g 22.5 g 1.9 g |
| 8 | 金 | 山菜おこわ | 鯉の新玉ねぎソース 荳わかめの五色和え 美生柑 | ○ | 油揚げ かつお 卵 いか | 牛乳 荳わかめ | 米 もち米 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 ごま | こねぎ にんじん 小松菜 | しめじ わらび ごぼう 干しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり もやし 河内晩柑 | 620 kcal 27.4 g 22.0 g 1.9 g |
| 11 | 月 | もち玄米ご飯 | さばのみそ煮 あとひきお煮しめ もやしとコーンのごま和え 甘夏みかん | ○ | さば みそ 豚肉 | 牛乳 | 米 もち玄米 砂糖 板こんにゃく | 油 ごま | にんじん ピーマン 小松菜 | ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ もやし とうもろこし 甘夏みかん | 605 kcal 25.3 g 19.8 g 1.5 g |
| 12 | 火 | 「船橋産食材を食べて知る日」～だいこん～ ご飯 | 生揚げの肉みそあんかけ パンサンスー みぞれ汁 美生柑 | ○ | 生揚げ 豚肉 みそ ハム 卵 鶏肉 | 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま油 | にんじん 小松菜 水菜 | にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ きゅうり だいこん なめこ ねぎ | 614 kcal 28.2 g 24.3 g 1.7 g |
| 13 | 水 | キムチビビンバ | 大豆とごぼうのかりかり揚げ きゅうりの中華漬け わかめスープ ｷｬｲﾌﾙｰﾂ | ○ | 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ | 米 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 ごま | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが ぜんまい もやし キムチ ごぼう きゅうり ねぎ ｷｬｲﾌﾙｰﾂ | 596 kcal 24.0 g 24.9 g 1.9 g |
| 14 | 木 | 麦ご飯 | いかの香味焼き がんもと野菜の煮物 納豆和え | ○ | いか 納豆 がんもどき 鶏肉 かつお節 | 牛乳 | 米 麦 砂糖 じゃがいも | ごま油 油 | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが ごぼう だいこん グリーンピース キャベツ | 600 kcal 29.6 g 19.7 g 1.6 g |
| 15 | 金 | カレーピラフ | スペイン風オムレツ ツナとわかめのサラダ フルーツ入りタピオカ | ○ | 豚肉 えび たまご ベーコン ハム ツナ | 牛乳 わかめ 生クリーム | 米 砂糖 じゃがいも タピオカ | バター 油 | にんじん ピーマン トマト缶 小松菜 | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ レモン もも缶 みかん缶 パイン缶 | 603 kcal 24.7 g 23.2 g 1.8 g |
| 18 | 月 | もち玄米ご飯 | ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ炒め おひたし | ○ | 生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ | 牛乳 ししゃも | 米 もち玄米 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | にんじん 小松菜 | しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし | 642 kcal 28.5 g 24.8 g 1.9 g |
| 19 | 火 | 黒蜜きなこトースト | チリ・コン・カーン ひじきとツナのマリネ | ○ | きな粉 大豆 豚肉 ベーコン ツナ | 牛乳 ひじき | パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 | バター 油 | にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜 | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン | 653 kcal 27.9 g 26.3 g 1.9 g |
| 20 | 水 | 「船橋産食材を食べて知る日」～小松菜～ キーマカレー | 小松菜のサラダ 美生柑 | ○ | 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム | チーズ 牛乳 | 米 砂糖 小麦粉 | 油 バター | にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜 | にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム 干しいたけ レモン 美生柑 | 627 kcal 23.5 g 20.5 g 1.9 g |
| 21 | 木 | ご飯 | さばの柚子みそ焼き 和風和え 豆腐団子スープ | ○ | さば みそ 鶏肉 豆腐 高野豆腐 | 牛乳 わかめ | 米 砂糖 春雨 片栗粉 | ごま油 油 ごま油 | 小松菜 にんじん | ゆず きゅうり とうもろこし 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが | 603 kcal 29.7 g 24.1 g 1.6 g |
| 22 | 金 | 運動会がんばれ！献立 かつ丼 | 小松菜のおろし和え ヨーグルト | ○ | 豚肉 卵 豆乳 | 牛乳 ヨーグルト | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 | こねぎ 小松菜 にんじん | たまねぎ もやし えのきたけ だいこん | 669 kcal 29.9 g 21.2 g 1.9 g |
| 26 | 火 | カレー風味ライス | ひじき入りハンバーグ マリネサラダ ミネストローネ | ○ | 豚肉 大豆 豆腐 ハム ベーコン 手亡豆 | 牛乳 ひじき | 米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ | バター 油 | パセリ にんじん 小松菜 トマト缶 | たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン にんにく | 608 kcal 24.7 g 22.1 g 1.8 g |
| 27 | 水 | 炒めそば野菜あんかけ | レバーのケチャップ和え ハンバンジー みかんゼリー | ○ | 豚肉 鶏肉 豚レバー くらげ みそ ゼラチン | 牛乳 寒天 | 中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 油 ごま油 | にんじん 小松菜 | しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ はくさい きゅうり もやし みかんジュース みかん缶 | 603 kcal 26.8 g 23.7 g 1.7 g |
| 28 | 木 | ご飯 | チキンカツ きんぴら 小松菜のおろし和え 美生柑 | ○ | 豚肉 豆乳 豚肉 | 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 | 油 ごま | にんじん ピーマン 小松菜 | ごぼう れんこん えのきたけ だいこん 河内晩柑 | 630 kcal 25.0 g 20.2 g 1.3 g |
| 29 | 金 | 二色サンド (生クリーム&ハム) | ポトフ ごまドレッシングサラダ ヨーグルト | ○ | ハム 豚肉 ツナ | 生クリーム 牛乳 ヨーグルト | パン じゃがいも 砂糖 | バター 油 ごま油 ごま | にんじん アスパラガス | みかん缶 いちご きゅうり たまねぎ キャベツ かぶ | 632 kcal 28.1 g 23.1 g 1.9 g |

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。