

2025年5月



よていこんだてひょう

予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	さかな 魚(ぼら)の薬味ソースがけ ゆかり和え 貝だくさんみそ汁 甘夏	船橋港で水揚げされたぼらを使用します。	ぎゅうにゅう ぼら とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ さとういも	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん えのきたけ しめじ こんにゃく あまなつ	587 25.5 17.4 1.5
2	金	○	ちゅうか 中華ちまき風混ぜごはん	ちくわの磯辺揚げ はるさめ 春雨サラダ スープ パイナップル	端午の節句献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ ツナ わかめ	こめ もちごめ あぶら ごま さとう はるさめ	にんじん こまつな もやし はくさい ねぎ たけのこ しいたけ パイナップル	593 22.8 20.4 1.8
7	水	○	ごはん	ししゃものごま揚げ ごまみそ和え さつま汁 甘夏	ししゃもは、骨や歯をつくるカルシウムが豊富です	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも たまご みそ	こめ こむぎこ ばんこ あぶら ごま さとう	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく あまなつ	648 25.4 21.1 1.8
8	木	○	ごはん	まいぼーあつあ 麻婆厚揚げ ちゅうか 中華サラダ グレープフルーツ	厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい なまあげ ハム	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな たけのこ しいたけ グレープフルーツ	610 26.8 21.5 1.2
9	金	○	シナモントースト	チリ・コン・カン ツナコーンサラダ オレンジ	ほんのリサモンの香りがするツナトーストです。	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー きんときまめ ツナ	しょくぱん マーガリン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ トマト グリンピース どうもろこし オレンジ	650 28.4 22.4 1.7
12	月	○	まめ 豆ごはん	きりぼしだいこんい 切干大根入りハンバーグ からし和え けんちん汁 りんご	大豆入りそばろとグリルピ-スのご飯です。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたい とうふ	こめ あぶら さとう ごま さとも	しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ グリンピース しいたけ こんにゃく りんご	630 31.1 21.8 1.5
13	火	○	ごはん	さばのみそ煮 に ちくさ あ とんじる あまなつ 干草和え 豚汁 甘夏	甘夏は、上手に皮をむいて食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ あぶらあげ	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら さとも	しょうが ねぎ キャベツ こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん どうもろこし しいたけ こんにゃく あまなつ	641 29.8 22.6 1.8
14	水	○	ロールパン	さかな 魚(しいら)のフライ コールスローサラダ ABCスープ メロン	スープにはアルパパットの形をしたマカニが入ります。	ぎゅうにゅう しいら とりにく こおりどうふ とうにゅう	ロールパン こむぎこ ばんこ あぶら マカロニ マヨネーズ(卵なし)	きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ にんじん どうもろこし メロン	604 29.2 21.3 1.8
15	木	○	ごはん	かんこくふう 韓国風やきとり す 酢みそ和え とうふ 豆腐とわかめのスープ パイナップル	やきとりのたれには豆板醤が入っています。	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ さとう はるさめ ごま ごまあぶら	あさつき にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ どうもろこし パイナップル	562 28.4 15.5 1.5
16	金	○	ポークカレーライス ひじきとごぼうのマリネ オレンジ		運動会応援献立	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こおりどうふ ひじき	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし こまつな ピーマン ごぼう どうもろこし グリンピース マッシュルーム オレンジ	610 22.4 19.0 1.2
20	火	○	ごはん	いばーとポ 汁のみそかつ 和え ツナ和え いしかりじる かわちばんかん 石狩汁 河内晩柑	河内晩柑は美生柑とも呼ばれます。	ぎゅうにゅう レバー ツナ ひよこまめ とうふ	こめ でんぱん さんおんどう あぶら ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ どうもろこし かわちばんかん	623 27.9 18.1 1.8
21	水	○	キムタクごはん	にんじん こまつな たまごや だいこん 人参と小松菜の卵焼き 大根とツナのサラダ 生揚げのスープ オレンジ	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ ツナ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん こまつな だいこん たくあん はくさい キムチ ねぎ オレンジ	606 29.7 22.1 2.0
22	木	○	ごまわかめごはん	さけ なまあ 鮭と生揚げのみそマヨチャンチャン焼き 道産子汁 グレープフルーツ	チャンチャン焼きは北海道の料理です。	ぎゅうにゅう さけ なまあげ ぶたにく わかめ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな どうもろこし グレープフルーツ	635 27.2 23.3 1.8
23	金	○	ごはん	あ とり 揚げ鶏レモンソース ごま磯香和え いか あ キャベツのみそ汁 りんご	船橋産の海苔を使います。	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ のり	こめ さとう でんぱん あぶら ごま	こまつな キャベツ もやし えのきたけ レモン りんご	606 27.3 18.9 2.0
26	月	○	ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ・きのこトマトソース かくぎ 角切りサラダ マカロニスープ メロン	箸を上手に使う食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたい ひじき ウィナー	こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ こまつな どうもろこし マッシュルーム メロン	631 25.8 20.2 1.4
27	火	○	たかさと 高郷 ラーメン(坦々味) たんたんあじ ばんばんジー こまつな 小松菜の蒸しパン	5月のお誕生日献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ あまなつ	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ねぎ ちんげんさい こまつな きゅうり きくらげ	612 30.2 20.2 2.1	
28	水	○	ごはん	さかなくろだい 魚(黒鯛)とごぼうの香味ソース ごま和え なめこ汁 甘夏	船橋港で水揚げされた黒鯛を使用します。	ぎゅうにゅう くらだい とうふ あぶらあげ わかめ	こめ さとう でんぱん あぶら ごま	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん えだまめ なめこ あまなつ	615 25.9 20.2 1.4
29	木	○	混ぜこみカレーピラフ	いかのアップルマリネ ツナサラダ ミネストローネスープ オレンジ	アップルマリネは、フランス料理の一品です。	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ こおりどうふ	こめ さとう でんぱん あぶら ごま じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな セロリー どうもろこし マッシュルーム りんご オレンジ	671 31.8 21.8 1.5
30	金	○	ごはん	ほっけの塩焼き しおや 納豆和え なつとうあ 納豆とわかめ きのこ 釜揚げみそ汁 グレープフルーツ	納豆には骨づくりに役立つビタミンKが豊富です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ なつとう なまあげ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ ねぎ もやし キムチ たもぎたけ こんにゃく グレープフルーツ	602 32.1 19.6 2.1

今月の目標

正しい食べ方をしよう。

*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。

*献立表は主な材料を載せています。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。