

令和6年度 5月 予定献立表



☆ 今月の目標：正しい食べ方をしよう

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名		エネルギーの もとになる食品	からだづく 体を作る もとになる食品	からだ ちょうし 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ	
		牛乳	主食						主菜・副菜・デザート
1	水	○	小麦ご飯	さわらの甘酢あんかけ 荳わかめの和え物 八宝味噌汁 河内晩柑	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さわら くわかめ とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう かわかばんかん	622kcal 25.5g 21.7g 1.9g	
2	木	○	小麦ご飯	ドライカレー ツイストマカロニのサラダ お茶プリン	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン レーズン きゅうり キャベツ	644kcal 24.2g 21.3g 2.1g	はちじゅうはちや 八十八夜
7	火	○	ご飯	四川豆腐 きゅうりの土佐和え さつまいもと大豆のかりんと	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいす いとけすり	ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい きゅうり	621kcal 25.3g 21.2g 1.5g	
8	水	○	ごまご飯	揚げ鱈の大根おろしがけ 肉じゃが ツナとわかめのサラダ	こめ ごま でんぷん あぶら しらたき じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ツナ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな	643kcal 27.1g 23.2g 1.9g	ふなばし産物の食材 だいこん 大根
9	木	○	青大豆おこわ	生揚げのみそだれ焼き キャベツのおかか和え 豚肉とさつま芋の味噌汁 オレンジ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな だいこ ん オレンジ	622kcal 25.3g 19.3g 2.2g	
10	金	○	小麦ご飯	さばの葱味噌焼き 干草和え じゃがいものそぼろ煮 河内晩柑	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな たまねぎ グリーンピース かわちばんかん	632kcal 28.1g 22.5g 2.1g	
13	月	○	パプリカライス	小松菜のクリームソース インディアンツナサラダ オレンジ	こめ パター あぶら はくりき スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな コーン キャベツ きゅうり オレンジ	629kcal 24.4g 23.7g 1.8g	ふなばし産物の食材 こまつな 小松菜
14	火	○	ご飯	鶏肉のさらさ焼き 水菜とごぼうのサラダ 臭汁 パイナップル	こめ ごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいす とうにゅう みそ	たまねぎ みすな ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ こまつな パイナップル	621kcal 25.9g 21.9g 1.7g	
15	水	○	ご飯	中華丼(真) こまつなサラダ さつまいものシナモン焼き	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ほししいたけ にんじん もやし たけのこ はくさい こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ レーズ ン	620kcal 22.4g 22.8g 1.8g	ふなばし産物の食材 こまつな 小松菜
16	木	○	ご飯	鱈のユーリンチ風 磯香和え だまこ汁 オレンジ	こめ でんぷん あぶら さとう だまこもち	ぎゅうにゅう あじ のり とりにく	ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん まいたけ オレンジ	630kcal 28.9g 17.3g 2.0g	
17	金	○	ハニーレモン トースト	ポークビーンズ キャロット・ラベ オレンジ	しょくパン はちみつ マーガリン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく クリーム チーズ ツナ	レモン たまねぎ にんじん トマトかん さやいんげん きゅうり コーン オレンジ	657kcal 25.4g 22.5g 2.1g	ふなばし産物の食材 にんじん 人参
20	月	○	ごまご飯	かつおの揚げびたし 納豆和え 豚汁 グレープフルーツ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお なつとう わかめ いとけすり ぶたにく みそ	にんじん こまつな キャベ ツ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	633kcal 29.6g 19.7g 1.8g	
21	火	○	ご飯	すき焼き風煮 三色和え じゃがいものチーズ焼き	こめ あぶら しらたき さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン チーズ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい こまつな えのき ほししいたけ コーン もやし ピーマン	621kcal 26.3g 21.7g 2.1g	
22	水	○	ぶどうパン	鱈のカレーニエル ひじきのマリネ ひよこ豆とトマトのスープ	ぶどうパン パター はくりき さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう あじ ひじき ベーコン ひよこめめ レーズまめ	にんじん きゅうり レタス こまつな レモン たまねぎ トマトかん さやいんげん	632kcal 28.4g 20.9g 2.0g	
23	木	○	小麦ご飯	からくさ焼き きんぴら炒め なめこ汁 オレンジ	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく みそ ひじき あぶらあげ わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ なめこ こまつな ごぼう れんこん ピーマン オレンジ	620kcal 29.0g 20.9g 1.9g	
24	金	○	ソフト麺	白ごま担々麺 大根と焼豚のナムル 小松菜マフィン ★お話し給食「ぐりとぐら」★	ソフトめん ごま さとう あぶら きょうりきこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう たまご	たまねぎ にんじん キャベ ツ もやし ピーマン ねぎ こまつな だいこん	674kcal 25.3g 23.4g 1.9g	ふなばし産物の食材 だいこん こまつな 大根・小松菜
27	月	○	ご飯	レバーのレモンソース ごま和え キムチ鍋風味噌汁 グレープフルーツ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	レモン こまつな にんじん もやし はくさい しめじ ねぎ グレープフルーツ	622kcal 27.6g 21.2g 2.0g	
28	火	○	小麦ご飯	ししゃものごま揚げ 高野豆腐の卵とじ 小松菜とコーンのおかか和え	こめ むぎ はくりきこ ごま あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ししゃも こうやとうふ あぶらあげ たまご いとけすり	たけのこ たまねぎ にんじ ん グリーンピース キャベツ こまつな コーン	631kcal 26.1g 24.2g 1.6g	ふなばし産物の食材 にんじん こまつな 小松菜
29	水	○	さつまいもパン	鶏肉のマスタード焼き マセドニアポテト ミネストローネ オレンジ	さつまいもパン じゃがいも エッグフリーマヨネーズ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン チーズ ひよこめめ レンズまめ	にんじん きゅうり レタス たまねぎ キャベツ セロリ だいこん こまつな トマトかん オレンジ	635kcal 31.3g 23.6g 2.0g	
30	木	○	にんじんご飯	鰯のかば焼き風 切干大根のサラダ 根菜汁	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし わかめ ぶたにく なまあげ	にんじん きりほしだいこん もやし きゅうり ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	621kcal 26.5g 21.5g 2.0g	ふなばし産物の食材 にんじん 人参
31	金	○	小麦ご飯	豚丼(真) 真沢山味噌汁 海苔大豆	こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも あぶら パター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ のり だいす	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな だいこん ごぼう	624kcal 27.5g 22.9g 2.0g	

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

お知らせ

5月2日は「八十八夜」です。八十八夜に摘んだ茶は、
長寿の薬と言われ、香りが優しくほのかに甘みが
あります。2日(木)は、抹茶入りプリンです。

＜今月の船橋産物の食材＞

人参・大根・小松菜

