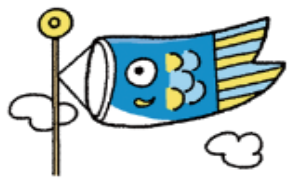


令和7年度 5月予定献立表



☆ 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	体を作る もとになる食品	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	木	○	ライス ドライカレー（ルウ） こまつなサラダ お茶プリン	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり マッシュルーム ピーマン キャベツ	635kcal 24.7g 20.8g 2.1g	はちじゅうはちや 八十八夜
2	金	○	テーブルロール すずきのソテートマトソース コーンサラダ ペンネのカレースープ かわちばんかん 河内晩柑	テーブルロール バター あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう すずき ペーコン レンズまめ ひよこめ	たまねぎ マッシュルーム トマトかん こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン セロリ かわちばんかん	625kcal 29.6g 20.7g 2.2g	ふなばしきんゆん しよくざい た 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 すずき
7	水	○	ごもくチャーハン レバーのバーベキューソース わかめと豆腐のスープ オレンジ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん はくりきこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー わかめ とうふ ハム	ねぎ にんじん コーン ほししいたけ グリーンピース こまつな オレンジ	621kcal 26.4g 19.4g 1.8g	
8	木	○	ごはん 生揚げのチリソース炒め 五色和え チーズポテト	こめ ごまあぶら さんおんとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ なまあげ ぶたにく ツナ くきわかめ	パセリ もやし ねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな コーン	620kcal 28.9g 20.7g 1.8g	
9	金	○	ごはん 鯖の香味焼き 茎わかめのきんぴら 貝沢山味噌汁 ゆで空豆	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにやく あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう さわら くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ こまつな にんじん だいこん れんこん ごぼう そらめめ	621kcal 31.5g 21.0g 2.0g	
12	月	○	ゆかりと枝豆のご飯 ししゃものごま揚げ 小松菜とコーンのおかか和え こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こめ はくりきこ ごま あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ししゃも いとけすり たまご こうやとうふ あぶらあげ	ゆかり えだまめ キャベツ こまつな コーン たけのこ たまねぎ グリンピース	621kcal 26.7g 22.4g 1.6g	ふなばしきんゆん しよくざい た 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 こまつな 小松菜
13	火	○	ごはん ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル 白菜と豆腐のスープ パイナップル	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はちみつ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ こまつな パイナップル	622kcal 24.1g 19.1g 1.7g	
14	水	○	ごまごはん 豆腐のカレー煮 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 磯ポテト	こめ ごま あぶら さんおんとう でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム あおのり	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	620kcal 26.9g 20.9g 1.8g	
15	木	○	黒蜜きな粉トースト ポークビーンズ ふなばしきん 船橋産キャロットラペ オレンジ	しよくパン くらざとう バター さとう あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ペーコン ぶたにく クリーム チーズ ツナ	にんじん トマトかん さやいんげん きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	648kcal 26.7g 22.9g 2.2g	ふなばしきんゆん しよくざい た 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 にんじん 大根
16	金	○	とうもろこしごはん あげ鯖の大根おろしがけ ごま和え 肉じゃが	こめ でんぶん あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	コーン だいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ グリンピース	634kcal 26.2g 21.7g 1.9g	ふなばしきんゆん しよくざい た 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 だいこん 大根
19	月	○	ソフト麺 ミートソース ごまドレッシングサラダ ふなばしきん 船橋産キャロットケーキ	ソフトめん あぶら さんおんとう ごま こめこ パター さとう はくりきこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす レンズまめ チーズ だしぶんにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし マッシュルーム トマトかん キャベツ こまつな レタス	633kcal 26.5g 18.8g 2.0g	ふなばしきんゆん しよくざい た 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 にんじん 大根
20	火	○	ごはん 鰯のユーリンチー風 三番瀬の磯香和え だまこ汁 グレープフルーツ	こめ でんぶん 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 ごぼう もやし にんじん だいこん まいたけ グレープフルーツ	622kcal 27.0g 16.9g 2.0g	ふなばしきんげん 船橋三番瀬のり
21	水	○	ごはん ぎょうざ丼（貝） 中華コーンスープ さつまいもと大豆のカリント	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう さつまいも さとう くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす とりにく レンズまめ しらす	ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ にら にんじん えのき コーン こまつな ねぎ	658kcal 29.0g 16.7g 1.9g	よくかんで食べよう 🐼
22	木	○	むぎごはん 鯖のみそ煮 おかか和え 根菜汁 オレンジ	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ いたけすり ぶたにく なまあげ	こまつな にんじん もやし ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ オレンジ	635kcal 30.7g 21.1g 2.2g	
23	金	○	ふなばしきんにんじん はん 船橋産人参ごはん 鮭とチーズの春巻き 中華ツナサラダ とうにゅう 豆乳スープ	こめ はるまきのかわ はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ ツナ とりにく いんげんまめ とうにゅう	にんじん コーン こまつな キャベツ きゅうり	629kcal 29.6g 20.2g 1.8g	ふなばしきんゆん しよくざい た 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 にんじん 大根
26	月	○	いためそば 八宝麺（あん） ツナとわかめのサラダ おさつチップ&ビーンズ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ツナ だいたす	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり	621kcal 31.1g 24.6g 2.0g	
27	火	○	ごはん 鰯のハーブパン粉焼き ポテトサラダ カラフル野菜の卵スープ オレンジ	こめ パンこ エッグフリーマヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ チーズ とりにく レンズまめ たまご	たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり こまつな オレンジ	627kcal 30.2g 19.6g 1.7g	
28	水	○	ごはん 酢豚 茎わかめの和え パイナップル ★お話給食「雪とパイナップル」	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	ほししいたけ もやし たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きゅうり パイナップル	620kcal 22.5g 19.2g 1.6g	
29	木	○	しらすごはん つくねのこんがり焼き 納豆和え けんちん汁 メロン ★お話給食「しらすどん」	こめ ごま でんぶん さんおんとう こんにやく さといも あぶら	ぎゅうにゅう しらす とりにく とうふ みそ なつとう いとけすり	たけのこ えだまめ ねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ ほししいたけ だいこん メロン	628kcal 30.2g 21.3g 1.8g	
30	金	○	☆☆「お誕生日献立」 5月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆					
			パプリカライス ヴィナーシュニッツェル もりきの森の茸サラダ レンズ豆とキャベツのスープ	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ハム ペーコン レンズまめ	レモン こまつな キャベツ たまねぎ えのき しめじ コーン マッシュルーム セロリ	624kcal 25.9g 23.8g 2.0g	つばい もり 坪井の森の おながくかい 音楽会

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。

・5月1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。1日はお茶プリンです。



「船橋産旬の食材を食べて知る日」

5月は、「人参」「大根」「小松菜」「すずき」で
すずきは、90cmくらいの白身魚です。春から夏に
かけて脂がのっておいしくなります

