

令和7年度 5 月 予 定 献 立 表 ☆正しい食べ方をしよう☆

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か す め い				
1	木	○	白ごまご飯	肉巻きとうふ おひたし 石狩鍋風みそ汁 甘夏みかん 石狩鍋は北海道の郷土料理です。	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ さけ みそ	こめ ごま こめこ さとう でんぶん じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのき キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ あまなつみかん	609kcal たんぱく質 32.4g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.8g
2	金	○	スパゲッティナポリタン	フレンチサラダ 大根とわかめのスープ 米粉の小松菜マフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いしほろにゅう わかめ ていしほうにゅう とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こめこ マーガリン パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト キャベツ きゅうり もやし えのき こまつな だいこん	638kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.9g
7	水	○	ご飯	めばるの甘酢あんかけ 拌三絲 中華風卵スープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう めばる ハム たまご とりにく とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり こまつな しいたけ チンゲンサイ はくさい かわちばんかん	608kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.6g
8	木	○	ご飯	豆腐の和風ハンバーグ おかかごま和え 大根と海苔のみそ汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ マメプラス ひじき あぶらあげ いとけすり なまあげ のり みそ	こめ こめこのパンこ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし だいこん ねぎ あまなつみかん	610kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.1g 食塩相当量 1.9g
9	金	○	1年生とみどり学級が空豆のさやむきを してくれます。 キャロットピラフ	チキンナゲット ゆで空豆 レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ とりにく ベーコン レンズまめ	こめ パター あぶら エッグケアマヨネーズ こめこ でんぶん	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース そらまめ キャベツ こまつな とうもろこし	652kcal たんぱく質 28.0g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.0g
12	月	○	キムタクご飯	さわらの香味焼き 和風ポテトサラダ 豆腐と大根のみそ汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら ツナ いとけすり とうふ わかめ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	しょうが にんじん はくさい だいこん こねき にんにく たまねぎ きゅうり こまつな あまなつみかん	629kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.1g
13	火	○	ご飯	いかとポテのチリソース 白菜のさっぱり和え もやしとわかめのスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう いか だいず しらす わかめ あぶらあげ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら こまあぶら さとう こま	ビーマン しょうが にんにく ねぎ きゅうり だいこん こまつな はくさい えのき たまねぎ にんじん もやし かわちばんかん	633kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.0g
14	水	○	まぜご飯	にら入り卵焼き 味噌和え 大根と生揚げのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ マメプラス とうにゅう のり なまあげ みそ	こめ あぶら さとう	ごぼう だけのこ にんじん しいたけ たまねぎ にら こまつな はくさい もやし えのき だいこん ねぎ オレンジ	605kcal たんぱく質 29.2g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.0g
15	木	○	セルパバーガーを作って食べてみよう。 ハンズパン	ポテトコロッケ コールスローサラダ ベーコンといんげん豆のスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅう ベーコン いんげんまめ	パン じゃがいも あぶら こめこ こめこのパンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな マッシュルーム パイナップル	641kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.8g 食塩相当量 2.1g
16	金	○	【カミカミデー】 ゆかりご飯	ししゃもの南蛮漬け じゃごま和え 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ ししゃもを よくかんで たべよう！	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ りめんじゃこ わかめ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう ごま	ゆかり たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのき だいこん はくさい オレンジ	605kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.2g 食塩相当量 1.9g
19	月	○	【ベロリンピックの白】 大豆と小松菜のご飯	ぼらの磯焼き もやしのおひたし 新じゃがのそぼろ煮 みしょうかん	ぎゅうにゅう だいず しらす ぼら あおめり あぶらあげ とりにく なまあげ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん	こまつな しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ えだめめ みしょうかん	607kcal たんぱく質 32.9g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.1g
20	火	○	【船橋産の小松菜を 食べて知る白】 ご飯	鶏肉のオニオン風味揚げ こまつな和え 根菜のみそ汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なまあげ わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう こま じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん えのき だいこん ねぎ あまなつみかん	627kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.0g
21	水	○	カレーミートサンド	キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく マメプラス だいず レンズまめ ツナ ウィンナー アガー	パン マーガリン あぶら さとう はちみつ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな はくさい マッシュルーム パセリ りんごジュース	603kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 1.9g
22	木	○	2年生がグリンピースのさやむきを してくれます。 グリンピースご飯	かつおの新玉ねぎソースかけ ごま酢和え 生揚げとかぶのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ なまあげ わかめ みそ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	グリンピース しょうが たまねぎ こまつな はくさい もやし にんじん えのき かぶ ねぎ オレンジ	607kcal たんぱく質 32.3g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.1g
23	金	○	運動会がんばろう献立 ご飯	とんかつ キャベツのサラダ 八宝みそ汁 紅白ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ こめこのパンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき こまつな だいこん はくさい	628kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.6g
26	月	振 替 休 業 日						
27	火	○	【船橋産の小松菜を 食べて知る白】 ハヤシライス	小松菜のサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ あぶらあげ ハム	こめ あぶら はくきりこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな とうもろこし メロン	637kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 1.8g
28	水	○	ご飯	さばのカレー焼き 海苔納豆和え 肉じゃが オレンジ	ぎゅうにゅう さば なつとう のり ぶたにく	こめ こめこ あぶら じゃがいも しらす さとう	しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし にんじん さいいんげん たまねぎ オレンジ	652kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.0g 食塩相当量 1.9g
29	木	○	ピビンバ	チキンワタンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず マメプラス あぶらあげ とりにく わかめ レンズまめ	こめ あぶら さとう こまあぶら ごま ワンタンのかわ でんぶん	しょうが しいたけ こまつな にんじん もやし ねぎ だけのこ チンゲンサイ はくさい ちも みかん パイナップル	645kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.9g
30	金	○	【しあわせにんじんの白】 ご飯（手作りの海苔のつくた煮）	いかの香味揚げ ごま和え 豚汁 オレンジ とんじろにはいっている ハートのにんじんを さがしてみよう！	ぎゅうにゅう のり いか ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん オレンジ	611kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.1g

※仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「にんじん」です。9日（金）のキャロットピラフ、レンズ豆のスープに船橋産のにんじんを使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は20日（火）、27日（火）です。こまつな和え、小松菜のサラダに船橋産の小松菜を使用します。

★「ベロリンピックの白」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

<保護者の方へ>

(1)給食当番になった週の日曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。
洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて
連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。
還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくをお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。（047-447-2465）
※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。
②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。