



令和8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	おかずめい					
1	金		全校通定のため、給食はありません。						
7	木	○	春キャベツのみそ炒め丼	生揚げとわかめのスープ じゃがいものおやき パイナップル	ぎゅうにゅう ふたにく みそ なまあげ わかめ とりにく とうにゅう ひじき ツナ	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも マーガリン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン もやし えのき チンゲンサイ ねぎ ほうさい パセリ パイナップル	600kcal 24.8g 19.3g 1.9g	
8	金	○	ごまとしらすのご飯	かつおとごぼうの揚げ煮 おひたし 呉汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう しらす かつお ハム のり あぶらあげ だいず ふたにく とうふ みそ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう こんにゃく	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ ごまな じんじん もやし だいこん ねぎ しめじ あまなつみかん	626kcal 30.3g 19.9g 2.0g	
11	月	○	ご飯	鶏肉の韓国風焼き 大根のナムル 白玉もちと野菜の汁もの(みそ味) バナナ	ぎゅうにゅう とりにく みそ くきわかめ あぶらあげ ふたにく	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら ラーゆ しらたまもち	しょうが にんにく たまねぎ こねぎ きゅうり だいこん ごまな じんじん みすな ねぎ には はくさい しめじ パナナ	645kcal 26.1g 20.6g 1.8g	
12	火	○	ご飯	卵焼き和風あんかけ ごま酢和え 豚肉と焼き豆腐の煮物 美生柑	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう わかめ しらす ふたにく とうふ	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん ごま しらたき	にら たまねぎ じんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう しょうが えのき ねぎ はくさい みしょうかん	634kcal 30.2g 21.9g 1.8g	
13	水	○	トマトスパゲッティ	ツナじゃこサラダ 米粉のマフィン(メープル風味) オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ わかめ ちりめんじゃこ ふたにく	スパゲッティ オリーブオイル さとう こんにゃく あぶら こめ グラニューとう メープルシロップ マーガリン バター	にんにく エリンギ たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり ごまな とうもろこし オレンジ	607kcal 21.5g 20.6g 1.8g	
14	木	○	【ベロリンピックの白】 ご飯	いなだの香味みそだれかけ 海苔酢和え 八宝汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう いなだ みそ ハム のり とりにく なまあげ	こめ あぶら でんぷん さとう さといも	しょうが ねぎ ごまな りんご にんじん はくさい みすな もやし だいこん ごぼう しめじ あまなつみかん	600kcal 28.2g 20.0g 1.9g	
15	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。 コーンピラフ	豆腐ナゲット ゆで豆 ABCマカロニのカレースープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ レンズまめ ウィンナー	こめ あぶら でんぷん エッグアーマヨネーズ こめ ABCマカロニ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん ピーマン あかピーマン マッシュルーム そらまめ キャベツ かぶ ごまな グレープフルーツ	650kcal 28.2g 22.0g 2.0g	
18	月	○	ご飯	麻婆豆腐揚げ 星わかめと大根の中華和え さつまいもと南瓜のごま焼き	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく マメフラス レンズまめ みそ くきわかめ ツナ いとけずり いんげんまめ とうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ラーゆ さつまいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ えのき チンゲンサイ ねぎ にら にんじん はくさい きゅうり だいこん みすな とうもろこし かぼちゃ	618kcal 23.2g 18.4g 1.8g	
19	火	○	セルフバーガーを作って 食べてみよう。 丸型コッペパン	じゃがいものクロック ごまドレッシングサラダ ベーコンといんげん豆のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう おから だいず とりにく とうにゅう わかめ ツナ いんげんまめ ベーコン レンズまめ	パン じゃがいも あぶら こめ こめのパンこ さとう こんにゃく ごま	たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり だいこん ごまな にんにく キャベツ かぶのは かぶ マッシュルーム オレンジ	626kcal 24.5g 23.1g 2.2g	
20	水	○	ポークカレーライス	じゃこサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう レンズまめ チーズ ふたにく ちりめんじゃこ アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はくきりこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム かぶ キャベツ かぶのは きゅうり ほうれんそう ぶどうジュース	626kcal 21.6g 23.2g 1.9g	
21	木	○	2年生がグリーンピースの さやむきをしてくれます。 グリーンピースご飯	さばのみそだれかけ ごま和え かき玉汁 美生柑	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ たまご とうふ とりにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	グリーンピース しょうが ごまな とうもろこし にんじん はくさい みすな もやし だいこん えのき たまねぎ こねぎ みしょうかん	634kcal 27.5g 26.7g 2.0g	
22	金	○	運動会がんばろう献立 ご飯	チキンカツ しらすおかか和え 豚汁 冷菜みかん	ぎゅうにゅう とりにく しらす いとけずり あぶらあげ とうふ ふたにく みそ	こめ はくきりこ でんぷん パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり ごまな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ れいとうみかん	649kcal 29.6g 19.5g 2.0g	
23	土		創立50周年記念第50回運動会						
25	月		振替休業日						
26	火	○	【カミカミデー】 テジブルコキ丼	白菜のスープ カミカミチップス(のり塩味) パイナップル	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ とりにく だいず あおのり	こめ しらたき ごまあぶら さとう あぶら でんぷん さつまいも じゃがいも	にんにく えのき たまねぎ ねぎ にら あかピーマン にんじん でんぷん もやし しょうが だいこん はくさい チンゲンサイ パイナップル	642kcal 26.5g 20.9g 2.0g	
27	水	○	【しあわせにんじんの白】 セサミトースト	鶏胸子スープ キャベツとツナのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ マメフラス ツナ わかめ	パン グラニューとう ごま マーガリン でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら あぶら	しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう バナナ	613kcal 24.5g 25.9g 2.0g	
28	木	○	ご飯	コノシロのさんが焼き しらす納豆和え 豚肉と根菜のピリ辛煮 美生柑	ぎゅうにゅう コノシロ とりにく とうふ みそ なつとう しらす のり ふたにく	こめ さとう でんぷん パンこ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ ごまな にんじん もやし だいこん たまねぎ しめじ さやいんげん みしょうかん	615kcal 30.0g 17.9g 1.9g	
29	金	○	ご飯	レバーと根菜のレモンソース ごまみそ酢和え にら玉汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ふたレバー ツナ あぶらあげ みそ たまご とうふ なた	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら ラーゆ	しょうが ごぼう えだまめ レモン汁 しょうが キャベツ ごまな にんじん もやし えのき たまねぎ はくさい にら ほうれんそう オレンジ	645kcal 27.2g 21.6g 1.9g	

*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「だいこん」、「トマト」、「コノシロ」です。だいこんは8日(金) 呉汁、11日(月) 大根のナムル、18日(月) 星わかめと大根の中華和え、
22日(金) 豚汁、トマトは13日(水) スパゲッティ、コノシロは28日(木) さんが焼きに使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は11日(月)です。大根のナムル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>

- 給食当番になった週の金曜日には、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。
- 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。

給食当番を担当する週は、「マスク」の準備をお願いします。



- 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。
- 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。

