

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☆

船橋市立八栄小学校

日	曜日	牛乳	献立名		ひとくち一口メモ ないよう内容	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー基準 620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	木	○	ご飯	手作り春巻き ほうれん草とハムのナムル あさりと野菜のスープ	5月の 献立 目標	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム あさり とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま はるまきのかわ こむぎこ こまあぶら じゃがいも でんぶ	ごぼう にんじん たけのこ もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	630kcal 23.1g 20.3g 1.6g
2	金	○	ねぎ塩豚丼	おひたし 豚汁 パナナ	ねぎ塩 豚丼	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ もやし にんにく レモン こまつな にんじん ごぼう だいこん パナナ	612kcal 28.2g 20.5g 2.2g
7	水	○	ご飯	じゃーじゃん豆腐 ナムル オレンジ	しせい 姿勢 よく食べよう	ぎゅうにゅう さとう ごま なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら でんぶ はるさめ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり こまつな もやし オレンジ	595kcal 25.1g 21.1g 1.7g
8	木	○	ご飯	ぶりごまだれ焼き 磯香和え 豆乳入り味噌汁 河内晩柑	きゅうしよ 給食の 片付け方	ぎゅうにゅう ぶり のり とうふ わかめ とうにゅう みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな もやし たまねぎ かわちばんかん	602kcal 28.2g 21.4g 1.6g
4月生まれ お誕生日お祝い給食									
9	金	○	わかめご飯	鶏のから揚げ コロコロきゅうり 小松菜の味噌汁 グレープゼリー	たんじょうび お誕生日 給食	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ	こめ あぶら こまあぶら でんぶ さとう ごま ゼリー	しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	638kcal 23.4g 23.7g 1.7g
12	月	○	ご飯	豚肉の照り焼き じゃがいものきんぴら すまし汁 オレンジ	きんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう はちみつ ごま じゃがいも こんにやく こまあぶら	ごぼう れんこん にんじん 青ピーマン こまつな キャベツ えのき ねぎ オレンジ	626kcal 24.8g 22.6g 1.5g
13	火	○	塩バニラ トースト	春野菜とウィンナーのポトフ ひじきとツナの Pasta サラダ	はるやさい 春野菜	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ツナ ひじき	食パン あぶら バター さとう じゃがいも パスタ ごま	にんじん キャベツ さやいんげん たまねぎ きゅうり こまつな	639kcal 24.8g 26.5g 2.0g
14	水	○	ご飯	ししゃものアップルマリネ 小松菜の海藻のサラダ 白玉スープ	ししゃも	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とりにく	こめ あぶら でんぶ さとう しらたま	りんご たまねぎ レモン こまつな きゅうり しいたけ どうもろこし だいこん にんじん	608kcal 21.5g 20.1g 1.7g
15	木	○	ご飯	生揚げの中華煮 大根ナムル ココアビーンズ	なまあげ 給食の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム わかめ だいず	こめ あぶら さとう ごま こまあぶら でんぶ はるさめ	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん	612kcal 26.6g 21.0g 1.6g
16	金	○	ご飯	鯖のソース煮 干草和え 小松菜の新たまねぎの味噌汁	しん 新 たまねぎ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう はるさめ ごま こまあぶら	キャベツ にんじん もやし どうもろこし えのき たまねぎ こまつな	621kcal 25.9g 25.3g 1.9g
5月生まれ お誕生日お祝い給食									
19	月	○	味噌ラーメン	ゆかり和え カラフルマフィン（にんじん、小松菜、コーン）	たんじょうび お誕生日 給食	ぎゅうにゅう やきぶた みそ とうにゅう	ちゅうかめん こまあぶら あぶら こま ねりごま むしパンこ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん しなちく はくさい どうもろこし こまつな ねぎ	580kcal 20.8g 20.5g 2.3g
20	火	○	ご飯	鮭の味噌ケチャップ焼き 梅肉和え けんちん汁 甘夏	3年生 国語うめばし のはたらき	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく さといも	ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん うめ しいたけ ごぼう だいこん あまなつ	614kcal 30.4g 21.1g 2.0g
21	水	○	チキンカレー ライス	海藻ツナサラダ 河内晩柑	かわちばんかん 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき かいそうミックス ツナ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり レモン かわちばんかん	616kcal 25.8g 18.8g 2.1g
22	木	○	ご飯	鱈の香味だれ 茎わかめのサラダ さつまいも汁 パナナ	なまあげ 給食の旬を 食べて知る日	ぎゅうにゅう すずき ハム くきわかめ さとう ごま あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぶ さとう ごま さつまいも	ねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ こまつな どうもろこし だいこん えのき パナナ	628kcal 26.4g 19.4g 2.0g
23	金	○	ソース かつ丼	ごまみそ和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	うんどうかい 運動会 おうえん こんだて 応援 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ	こめ こむぎこ てんぶらこ パンこ あぶら ごま さといも こんにやく	キャベツ きゅうり もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	687kcal 26.9g 25.0g 2.3g
27	火	○	ご飯	生揚げのきのこソース 海苔酢和え なめこ汁 パイナップル	パイナップル	ぎゅうにゅう なまあげ のり とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶ	えのき こねぎ キャベツ こまつな きゅうり もやし レモン なめこ だいこん ねぎ パイナップル	591kcal 26.6g 21.1g 1.5g
28	水	○	ご飯	鶏と野菜の揚げ煮 スナップエンドウのサラダ 吉野汁	よしのじる 吉野汁と は？	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ あぶら でんぶ じゃがいも さとう	にんにく にんじん レモン グリーンピース キャベツ こまつな スナップエンドウ どうもろこし たまねぎ はくさい えのき ねぎ	627kcal 21.9g 23.1g 1.7g
29	木	○	ご飯	豚肉の和風ステーキ レモン和え 沢煮 海苔塩ビーンズ	だいず 大豆の ちから 力	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ とりにく だいず あおのり	こめ あぶら さとう ごま でんぶ	にんにく しょうが だいこん レモン こまつな キャベツ きゅうり たけのこ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	653kcal 30.0g 25.8g 2.3g
30	金	○	黒糖 コッペパン	チリコンカン マカロニサラダ ヨーグルト	にゅうせいひん 乳製品 について	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ペーコン ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロ ニ エッグフリー マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト キャベツ こまつな きゅうり	643kcal 31.0g 21.7g 1.9g

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」は、9日こまつな15日だいこん22日すずきです。

使用しているメニューには線をひいています。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。