



6月 予定献立表

今月の目標：よくかんで食べよう。

今月の船橋産の旬の食材

にんじん



令和5年度

船橋市立行田東小学校

実施日 日曜日	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年生量)			
			血・肉・骨になるもの (あかのためもの)		からだの調子をととのえるもの (みどりのためもの)		熱や力になるもの (きいろのためもの)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)
1 木	いなだのバター醤油焼き 海苔納豆和え とりにく 鶏ごぼ汁 メロン	いなだ なつとう かつおぶし とりにく なまあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい ごぼう えのき だいこん	ねぎ メロン	こめ もちげんまい バター あぶら	608	29.4	22.8	1.9	
◆◆◆ 6月4日は 虫歯予防デー です。よくかんで虫歯を防ごう。 ◆◆◆												
2 金	イカと大豆の甘辛煮 磯香和え だいこん 大根とあぶらあげのみそ汁 こだますいか	だいこん いか かつおぶし あぶらあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	れんこん もやし えのき だいこん	ねぎ こだますいか	こめ もちげんまい じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	604	24.5	19.5	1.8
5 月	しせんとうふ ごちく だいごく 四川豆腐 五目ナムル 大学いも	とうふ ぶたにく みそ ツナ	きゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが しいたけ たけのこ	ねぎ はくさい きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう さつまいも くるごとう	あぶら ごま	636	23.2	21.3	1.8
6 火	豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ オレンジ	ぶたにく だいご 大豆 ベーコン ぶたにく ハム	きゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく トマト さやいんげん セロリー	きゅうり レタス オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	618	25.8	22.3	2.5
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「にんじん」です。船橋の美味しいにんじんを味わって食べましょう。 ◆◆◆												
7 水	にんじんご飯 しらすオムレツ ポトフ メロン	たまご おから しらす とりにく ウィンナー	きゅうにゅう しらす ひじき チーズ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ セロリー だいこん	メロン	こめ じゃがいも ごま あぶら	640	29.6	22.1	2.1	
8 木	チリコンカン(ガーリックライスと一緒に盛り付けます) こまつな 小松菜とコーンのソテー りんごゼリー	しらす ベーコン	チーズ きゅうにゅう くきわかめ かんてん	パセリ にんじん さやいんげん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	コーン りんごジュース	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら ごま	626	22.8	19.0	2.1
◆◆◆ 6月11日は 入梅 です。入梅いわしを味わって食べましょう。 ◆◆◆												
9 金	いわしご飯 いわし かつお 中華和え 八宝みそ汁 オレンジ	いわし かつお 中華和え とうふ みそ	きゅうにゅう わかめ	しそ にんじん こまつな	うめぼし しょうが きゅうり もやし えのき	だいこん ねぎ オレンジ	こめ はくさい でんぶん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	609	26.5	20.0	2.1
12 月	ポテトのミートグラタン 野菜スープ メロン	ぶたにく レンズまめ とうにゅう	チーズ きゅうにゅう わかめ	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム メロン	エリンギ キャベツ コーン メロン	コッペパン はみつ じゃがいも あぶら	607	27.6	19.1	2.0	
13 火	さばの文化干し 白菜のおかか和え さつまいもときのこのごまみそ汁 パナナ	さば かつおぶし みそ	きゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	はくさい うめぼし だいこん	ねぎ バナナ	こめ もちげんまい さつまいも	ごま	629	24.3	24.6	2.2
◆◆◆ 6月15日は千葉県民の日です。千葉県産の旬の食材を味わって食べましょう。 ◆◆◆												
14 水	味付けのり すずきの香味だれ こまつなのごま和え さつまいも汁 こだますいか	すずき とりにく みそ	きゅうにゅう のり	こねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし だいこん	ごぼう えのき ねぎ こだますいか	こめ でんぶん さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	634	24.8	19.6	1.8
16 金	鱈のカレー揚げ ココロコキゅうり 肉じゃがカレー味 オレンジ	たご あじ ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ きゅうり しいたけ	たまねぎ オレンジ	こめ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	622	29.1	20.7	2.1
19 月	ほっけのにんじんマヨネーズ焼き(ノンエッグマヨネーズ) こまつな 小松菜のしらすあえ 生揚げのそぼろ煮 冷凍みかん	ほっけ あぶらあげ かつおぶし なまあげ ぶたにく	きゅうにゅう しらす こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	もやし たまねぎ	しいたけ れいとうみかん	こめ じゃがいも さとう	エッグフリーマヨネーズ ごま あぶら	655	28.0	23.8	1.7
20 火	いかと豆腐の中華煮 ジャンボ揚げぎょうざ オレンジ	いか ぶたにく とうふ おから	きゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	たまねぎ きくらげ キャベツ オレンジ	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ はくさい	あぶら ごまあぶら	616	25.6	20.6	1.7
21 水	とりにく レンズまめ とうにゅう チキンバーガー	とりにく レンズまめ とうにゅう	きゅうにゅう クリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	コーン バナナ	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	ごま あぶら	602	29.0	19.8	1.8
22 木	家常豆腐 (厚揚げと野菜のみそ炒め) だいご 大豆と野菜のかりかり揚げ青のり味 こだますいか	なまあげ ぶたにく みそ だいご	きゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン こまつな	しょうが しいたけ たけのこ	たまねぎ はくさい ごぼう すいか	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	606	22.8	20.0	1.8
23 金	レバーと野菜の揚げ煮 フルーツ白玉	ぶたにく ぶたレバー	きゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	れんこん ごぼう ももかんづめ みかんかんづめ バナナ レモン	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん さとう もち	ごまあぶら あぶら ごま	610	25.5	19.8	1.9
◆◆◆ 6月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆												
27 火	とりにく 鶏肉チュウリップ揚げ ごま和え 春雨もずくスープ パナナ	とりにく とうふ	きゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし ねぎ	たけのこ はくさい しいたけ バナナ	こめ もちげんまい でんぶん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	631	24.2	21.8	2.1
28 水	しらすとねぎの卵焼き 鶏と野菜のけんちん煮 こだますいか	たまご とうふ おから とりにく ちくわ	きゅうにゅう しらす こんぶ	にんじん こねぎ こまつな	えのき たまねぎ だいこん ごぼう	はくさい しいたけ こだますいか	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	622	27.6	20.5	1.9
29 木	わかさぎの唐揚げ もやしとコーンのごま和え ぶたにく 豚肉のすき焼き風 メロン	ぶたにく わかさぎ	きゅうにゅう わかさぎ	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし コーン	しいたけ ねぎ はくさい メロン	こめ でんぶん さとう しらたき	あぶら ごま	610	27.9	21.5	1.8
30 金	おさつチップス 野菜たっぷりスープ パナナ	ハム レンズまめ ベーコン	チーズ きゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく	はくさい コーン バナナ	さつまいも じゃがいも	あぶら	610	21.7	22.8	2.2

- ☆ 材料の都合により献立を変更することがあります。
- ☆ 15日(火)の県民の日は給食はありません。
- ☆ 3年生は30日(金)は校外学習のため給食はありません。

【給食の停止について】

3日以上連続して給食を食べない場合には、給食を停止することができます。けがや病気等で長期欠席し、給食を停止し、給食費を還付できる場合があります。船橋市のホームページから届け出用紙をプリントアウトするか、担任までお申し出ください。届け出は土日祝日を除く4日前までに学校へ提出をしてください。受理した翌日から4日目に給食を停止します。

