



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

すずき・こまつな



令和6年度

船橋市立行田東小学校

実施日	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 (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)					
3月	げんまいい ほん 玄米入りご飯	○	だいず いか かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん	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	
◆◆◆ 6月4日は 虫歯予防デー です。よくかんで虫歯を防ごう。 ◆◆◆														
4火	げんまいい ほん 玄米入りご飯	○	さばぶんかぼし かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ どうふ	こまつな にんじん	はくさい えのき ごぼう だいこん	ねぎ バナナ	こめ もちげんまい じゃがいも	ごま あぶら	642	26.1	26.3	2.1	
5水	コッペパン (りんごジャム)	○	大豆 ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム 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	
6木	にんじんご飯	○	たまご おから しろいんげん とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう 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	
7金	ガーリック たこチャーハン	○	たこ あじ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ きゅうり	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	638	28.7	23.6	2.2	
◆◆◆ 6月10日は 入梅 です。入梅いわしを味わって食べましょう。 ◆◆◆														
10月	うめ ほん 梅しご飯	○	いわし ハム とりにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう 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 はくりきこ 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	
11火	くろ 黒コッペパン	○	ぶたにく レンズまめ どうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム	エリンギ キャベツ コーン バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	629	27.7	19.2	2.0	
12水	ほん ご飯	○	どうふ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう くわかめ あおのり	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 きゅうり じゃがいも	あぶら ごま	605	23.8	20.6	1.9	
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「すずき」です。船橋の美味しいすずきを味わって食べましょう。 ◆◆◆														
13木	ほん ご飯	○	あじつ 味付けのり すずき だいこん なまあげ 大根と生揚げのみそ汁 こだますいか	ぎゅうにゅう のり	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	あぶら ごまあぶら ごま	612	25.5	19.3	2.5	
14金	ガーリックライス	○	しろいんげん まめ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう くわかめ かんでん	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	2.8	19.0	2.1	
15土	◆◆◆ 6月15日は千葉県民の日です。千葉県や船橋の食材を味わって食べましょう。 ◆◆◆ (土曜日なので給食はありません)													
17月	ほん ご飯	○	ほっけ あぶらあげ かつおぶし なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 オレンジ	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	635	27.8	23.7	1.7	
18火	ほん ご飯	○	いか ぶたにく どうふ おから	ぎゅうにゅう	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 はくさい きくらげ キャベツ バナナ	こめ さとう でんぶん きゅうりのかわ はくりきこ	あぶら ごまあぶら	642	25.7	20.7	1.7	
19水	てりやき チキンバーガー	○	とりにく レンズまめ どうにゅう	ぎゅうにゅう 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 キャベツ きゅうり オレンジ	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	ごま あぶら	617	29.4	23.3	2.0	
20木	ほん ご飯	○	じゃーちゃんどうふ 豆腐 厚揚げと野菜のみそ炒め 大豆と野菜のかりかり揚げ青のり味 こだますいか	ぎゅうにゅう 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	
21金	ソース焼きそば	○	ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん れんこん	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	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 しらたまご	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 ◆◆◆														
25火	ごましお飯	○	とりにく 鶏肉チュールップ揚げ 春雨もずくスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 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 れいとうみかん	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	633	24.4	21.8	2.1	
26水	ほん ご飯	○	たまご どうふ おから とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらす こんぶ こまつな	にんじん 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 さといも	あぶら ごま ごまあぶら	622	27.6	20.5	1.9	
◆◆◆「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「小松菜」です。船橋の美味しい小松菜を味わって食べましょう。 ◆◆◆														
27木	ほん ご飯	○	わかさぎの唐揚げ 豚肉のすき焼き風 メロン	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう 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
28金	ピザトースト	○	ハム レンズまめ ベーコン みそ	チーズ ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな きゅうり	たまねぎ マッシュルーム にんにく レタス	はくさい コーン バナナ	しょくパン さとう じゃがいも	あぶら	643	24.9	24.5	2.9	

- ☆ 材料の都合により 献立を 変更することがあります。
- ☆ 1年生は6日(木)は校外学習のため給食はありません。
- ☆ 24日(月)授業参観の振り替え休業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。

