



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



船橋市立行田東小学校

令和7年度

実施日		献立名		牛乳	主な材料とその働き							栄養量(4年生量)			
日	曜	主食	おかず		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をとのえるもの (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)				
2	月	げんまいい 玄米入りご飯	いわしの南蛮漬 千種和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁	○	まいわし たまご かまぼ わかめ	きゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん きゅうり	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	こまつな	こめ もちげんまい でんぶん あぶら ごまあぶら	さとう はるさめ じゃがいも	621	23.6	19.9	2.0
3	火	くろ 黒コッペパン	ポテトのミートグラタン 野菜スープ パナナ	○	ぶたにく レンズまめ どうにゅう チーズ	きゅうにゅう わかめ いんげんまめ(豆)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	エリンギ キャベツ こまつな	コーン パナナ トマト缶	こくどうコッペパン じゃがいも	あぶら こめこ	621	27.5	18.9	2.0
4	水	はん ご飯	しせんどうふ ごもく 四川豆腐 五目ナムル フライピーズB.P	○	どうふ ぶたにく みそ ツナ	きゅうにゅう くきわかめ だいず	にんにく しょうが しいたけ もやし	チンゲンサイ はくさい きゅうり こまつな	こめ でんぶん あぶら	さとう		623	31.0	20.7	1.9
5	木	にんじんごはん	しらすオムレツ ポトフ	○	たまご しらす ひじき おから とりにく	きゅうにゅう チーズ どうにゅう いんげんまめ ワインナー	にんじん たまねぎ	セロリー だいこん	パセリ さいやいんげん	こめ ごま	あぶら じゃがいも	630	30.3	21.0	2.0
6	金	はん ご飯	いかと豆腐の中華煮 ジャンボ揚げぎょうざ	○	いか ぶたにく どうふ	きゅうにゅう おから	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 にんじん	えだまめ こまつな さとう きゅうり きゃべつ にら	こめ あぶら さとう ごまあぶら	でんぶん ぎょうざのかわ はくりきこ	620	27.2	20.7	1.8
9	月	はん ご飯	かじょうあつあげ 家常厚揚げ マカロニサラダ	○	なまあげ ぶたにく	きゅうにゅう みそ	しょうが しいたけ たけのこ	にんじん たまねぎ はくさい	あおピーマン こまつな きゅうり あかたまねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	マカロニ じゃがいも あぶら エッグフリーマヨネーズ	623	21.5	20.8	2.0
10	火	ガーリック たこチャーハン	さかな 魚のチーズムニエル コロコロきゅうり ABCスープ	○	まだこ さけ チーズ	きゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ レモン	きゅうり マッシュルーム たまねぎ はくさい	こまつな コーン	こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	バター ごまあぶら ごま マカロニ でんぶん	624	30.7	20.6	2.0
11	水	ごましおご飯	とり 鶏のから揚げ 白いんげんサラダ 春雨もずくスープ	○	とりにく しろいんげん ハム	きゅうにゅう もずく どうふ	にんにく しょうが にんじん きゅうり	りんご レモン たまねぎ もやし	ねぎ たけのこ はくさい しいたけ こまつな	こめ もちげんまい ごま でんぶん	あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	638	29.5	21.2	2.0
12	木	はん ご飯	ほっけのニジノマヨソース焼き(ノエッグ マヨ) ホーティサラダ(ドレッシング 味) だまこ汁	○	ほっけ とりにく	きゅうにゅう	にんじん レタス きゅうり	パセリ たまねぎ レモン	ごぼう だいこん しいたけ こまつな	こめ エッグ フリーマヨネーズ じゃがいも あぶら	さとう こんにやく だまこもち	626	23.2	20.0	2.0
13	金	てりやき チキンバーガー	レモン和え コーンと豆乳の米粉チャウダー オレンジ	○	とりにく かまぼこ レンズまめ	きゅうにゅう どうにゅう クリーム	にんにく しょうが はくさい	きゅうり にんじん レモン オレンジ	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな	コッペパン さとう ごま	あぶら じゃがいも こめこ	620	31.9	20.6	2.0
15	日	◆◆◆ 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。◆◆◆(日曜日なので給食はありません)													
16	月	うめ 梅しそご飯	いわしの蒲焼き 中華和え 具だくさんみそ汁	○	まいわし ハム わかめ とりにく	きゅうにゅう あぶらあげ どうふ みそ	ゆかり うめぼし しそばあお にんじん	しょうが きゅうり こまつな	もやし えのきたけ だいこん ねぎ	こめ ごま こむぎこ ごまあぶら	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	624	27.4	20.8	2.0
17	火	あ 揚げパン	に トマトで煮た肉団子 ビーフンソテー	○	ぶたにく おから ベーコン	きゅうにゅう レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん	トマトかん パセリ しょうが	キャベツ きくらげ トマト	コッペパン あぶら さとう あぶら	じゃがいも こめマカロニ ビーフン	633	26.1	19.1	2.0
18	水	チキンカレーライス	コーンサラダ	○	とりにく レンズまめ チーズ	きゅうにゅう わかめ ハム	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	マッシュルーム トマトかん りんご グリッド ース	レタス きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも さとう	こむぎこ バター ごまあぶら	622	24.0	19.8	2.0
19	木	はん ご飯	あじつ 味付けのり(小袋) すずきの香味だれ おひたし だいこん なまあげ 大根と生揚げのみそ汁	○	あじつ すずき あぶらあげ	きゅうにゅう なまあげ みそ	しょうが にんにく	にんじん もやし だいこん	ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	ごまあぶら ごま さとう	620	28.3	20.8	2.0
20	金	ソース焼きそば	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	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ レモン	にんじん キャベツ こまつな れんこん	ごぼう いんげん おうとうかん みかんかん バナナ	おしやきそば ごまあぶら あぶら じゃがいも	でんぶん さとう ごま もち	621	25.9	20.0	2.0
23	月	げんまいい 玄米入りご飯	イカと大豆の甘辛煮 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁	○	だいず いか かつおぶし のり	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	れんこん こまつな もやし	にんじん えのきたけ	だいこん ねぎ	こめ もちげんまい じゃがいも	でんぶん あぶら さとう ごま	620	28.7	20.7	1.8
24	火	はん ご飯	あ 揚げなすのそぼろあん 豆乳みそチャウダー	○	とりにく さけ ベーコン レンズまめ	きゅうにゅう どうにゅう みそ	なす しょうが ねぎ	にんじん マッシュルーム	こまつな たまねぎ	こめ あぶら でんぶん	さとう じゃがいも こめこ	624	27.9	20.8	1.9
25	水	はん ご飯	わかさぎの唐揚げ スイートサラダ 豚汁 メロン	○	わかさぎ ぶたにく どうふ	きゅうにゅう みそ あぶらあげ	しょうが にんにく きゅうり	ごぼう にんじん だいこん	ねぎ メロン	こめ でんぶん あぶら さつまいも	エッグ フリーマヨネーズ こんにやく じゃがいも	636	24.1	19.9	1.7
26	木	ガーリック ライス	チリコンカン スパゲティサラダ	○	しろいんげん ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう ハム	にんにく パセリ しょうが たまねぎ	にんじん マッシュルーム いんげん トマトかん	キャベツ レタス きゅうり レモン	こめ オリブ オイル あぶら	じゃがいも さとう スパゲッティ	622	24.6	18.1	2.0
27	金	ピザトースト	大学いも カレーヌードルスープ	○	ハム チーズ ぶたにく	きゅうにゅう えび	たまねぎ マッシュルーム にんにく	あおピーマン もやし にんじん	こまつな しいたけ	しょうパン あぶら さつまいも	ごま マカロニ さとう	631	26.2	20.2	2.0
30	月	はん ご飯	しらすとねぎの卵焼き とりと野菜のけんちん煮	○	たまご どうふ しらす おから	きゅうにゅう とりにく ちくわ	えのきたけ にんじん たまねぎ	こねぎ だいこん ごぼう	はくさい しいたけ こまつな	こめ あぶら さとう	こんにやく じゃがいも ごまあぶら	620	29.1	20.7	1.9

☆ 材料の都合により 献立を 変更することがあります。

☆ 校外学習の日にあたっている以下の学年の給食はありません。

6月3・4日:5年生 10日:3年生 12日:2年生 30日:4年生



【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。