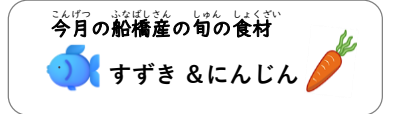




6月 予定献立表

今月の目標：よくかんで食べよう。



令和8年度

船橋市立行田東小学校

実施日 月 日	献立名 主食	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)				
1 月	玄米入りごはん いわしの南蛮漬け 千草あえ たまねぎ 玉葱とじゃが芋の味噌汁	○	まいわし ほろぎりたまご かまぼこ わかめ	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 じゃがいも	あぶら ごま りょくどうはるさめ	621	23.5	19.9	1.9
◆◆◆ よくかむメニュー「フライドビーンズBP」 よくかんで食べましょう。◆◆◆													
2 火	ごはん 四州豆腐 五目ナムル フライドビーンズ BP	○	とうふ ぶたにく みそ ツナ	わかめ だいず	にんにく しょうが ほししいたけ	たけのこ にんじん ねぎ チンゲンツァイ	はくさい きゅうり こまつな もやし	こめ でんぶん あぶら	さとう ごま	623	31.0	20.7	1.9
3 水	黒コッペパン ポテトのミートグラタン 野菜スープ バナナ	○	ぶたにく レンズまめ どうにゅう	チーズ わかめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトかん エリンギ キャベツ こまつな	コーン バナナ	こくどうコッペパン じゃがいも	あぶら こめこ	621	32.9	20.3	1.8
4 木	ごはん 家常豆腐 米粉マカロニサラダ	○	なまあげ ぶたにく	みそ	しょうが ほししいたけ 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	こめ さとう ごま エッグ フリーマーズ	でんぶん こめマカロニ じゃがいも あぶら	626	20.3	20.7	1.9
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「にんじん」です。船橋のおいしい「にんじん」を味わって食べましょう。◆◆◆													
5 金	にんじんごはん しらすオムレツ ポトフ オレンジ	○	たまご しらす ひじき おから	チーズ どうにゅう しろいんげんまめ とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ セロリ	だいこん さいいんげん	オレンジ	こめ ごま	あぶら じゃがいも	645	30.7	21.0	1.9
◆◆◆ 6-1リクエスト給食 ~揚げパン~ ◆◆◆													
8 月	揚げパン トマトで煮た肉団子 春雨サラダ	○	ぶたにく おから ベーコン	レンズまめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん	トマト トマトかん	きゅうり ほうれんそう	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら	じゃがいも こめマカロニ りょくどうはるさめ	620	27.1	20.1	1.8
9 火	玄米入りごはん 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	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 でんぶん じゃがいも	あぶら さとう ごま	620	28.7	20.7	1.8
10 水	ごましおごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ(ドレッシング味) はるさめ 春雨もずくスープ	○	とり もずく	どうふ	にんにく しょうが レタス きゅうり	にんにく たまねぎ レモンかじゅう もやし ねぎ	たけのこ はくさい ほししいたけ 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 りょくどうはるさめ ごまあぶら	624	27.2	19.9	1.9
11 木	ごはん 揚げなすのそぼろあん 豆乳みそチャウダー	○	とり さけ ベーコン	レンズまめ どうにゅう みそ	なす にんじん しょうが	ねぎ たまねぎ	マッシュルーム こまつな	こめ あぶら でんぶん	さとう じゃがいも こめこ	625	27.9	20.8	1.9
◆◆◆ 入梅は暦の上では6月11日です。入梅いわしを味わって食べましょう。◆◆◆													
12 金	梅しごごはん いわしの蒲焼き 中華和え 具だくさんのみそ汁 オレンジ	○	まいわし ハム わかめ とりにく	あぶらあげ どうふ みそ	ゆかり うめぼし しそはあ 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 オレンジ	こめ ごま ごまご でんぶん	あぶら しらたき ごまあぶら じゃがいも	639	27.7	20.8	1.9
◆◆◆ 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。◆◆◆ (学校は休みなため給食はありません。)													
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「すずき」です。船橋のおいしい「すずき」を味わって食べましょう。◆◆◆													
16 火	ごはん 味付けのり(小袋) すずきの香味だれ おひたし だいこん なまあげのみそ汁	○	あじのり すずき あぶらあげ なまあげ	みそ	しょうが にんにく ねぎ	こまつな にんじん もやし	だいこん	こめ でんぶん あぶら	ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	620	28.1	20.4	1.9
◆◆◆ 6-2リクエスト給食 ~フルーツポンチ~ ◆◆◆													
17 水	チキン カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	○	とり レンズまめ チーズ	ハム	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー	マッシュルーム トマトかん りんご グリーンピース こまつな	レタス おうとうかん みかんかん バナナかん バナナ レモンかじゅう	こめ あぶら じゃがいも	さとう ごまご バター	661	24.4	20.4	1.9
18 木	ガーリック たこチャーハン 魚のチーズムニエル コロコロきゅうり ABCスープ(米粉マカロニ)	○	まだこ さけ チーズ	ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ レモンかじゅう	きゅうり マッシュルーム たまねぎ はくさい	はくさい こまつな コーン	こめ あぶら ごまご パンコ でんぶん	バター ごまあぶら ごま こめマカロニ じゃがいも	634	30.5	20.9	1.9
19 金	ごはん いかと豆腐の中華煮 ジャンボ揚げぎょうざ バナナ	○	いか ぶたにく どうふ	おから	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん バナナ	えだまめ こまつな きらげ キャベツ バナナ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	でんぶん ぎょうざのかわ ごまご	657	27.6	20.8	1.8
23 火	ソース焼きそば レバーと野菜の揚げ煮 トックスープ ヤクルト(マスカット味)	○	ぶたにく ぶたレバー とりにく	だいず わかめ ヤクルト	しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	れんこん ごぼう さいいんげん はくさい	ごまあぶら あぶら ごま おしちゅうかめん	でんぶん さとう ごま トック	621	30.6	20.7	1.9
24 水	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 かまぼこ レンズまめ	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 レモンかじゅう たまねぎ マッシュルーム	コーン こまつな オレンジ	コッペパン さとう ごま	あぶら じゃがいも こめこ	620	36.0	20.7	1.9
25 木	ごはん ほっけのニジソマソース焼き(ノエッグ マヨ) フレンチサラダ だまこ汁 メロン	○	ほっけ ハム	とり	にんじん レタス キャベツ きゅうり	みかんかん レモンかじゅう たまねぎ ごぼう	だいこん ほししいたけ こまつな メロン	こめ エッグ フリーマーズ あぶら	さとう だんたき だまこち	622	24.3	20.6	1.9
26 金	ガーリックライス チリコンカン スパゲティサラダ	○	しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム さいいんげん トマトかん キャベツ	レタス きゅうり レモンかじゅう	こめ オリーブオイル あぶら じゃがいも	さとう スパゲッティ	626	25.3	18.6	1.9
29 月	ごはん 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	あぶらあげ みそ	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 こまつな メロン	こめ でんぶん あぶら さつまいも	エッグ フリーマーズ こんにやく じゃがいも	637	24.2	19.9	1.7
◆◆◆ 6月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆													
30 火	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 おきまぎ	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 ほししいたけ	しょうパン あぶら さつまいも	さとう ごま こめマカロニ	624	23.8	19.8	1.9

☆ 材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆ 6月22日(月)は振替休業のため給食はありません。
 ☆ 校外学習の日にあつたっている以下の学年の当日の給食はありません。
 6月3・4日:5年生 9日:4年生 11日:3年生 18日:2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、給食を停止します。
 けがや病気等で長期欠席する場合、給食を停止しますので、担任まで申し出ください。
 お渡しする所定の届け出書にご記入後、学校へ提出をいただき、
 受理した翌日から土日祝日を除く4日目を降の給食が停止になります。