

6月予定献立表

家庭数

2026年6月

★今月の食育目標：よくかんで食べよう！～6月は食育月間です～

船橋市立飯山満小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一言メモ
1	月	あじさいご飯 <small>季節を感じてください</small>	○	鶏肉の塩麹焼き 小松菜とえのきの海苔和え じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 夏みかん	米、油、さとう、じゃが芋、 でんぷん、ごま	牛乳、しらす干し、鶏肉、 海苔、生揚げ	梅干し、大葉、こまつな、はくさい、 えのきたけ、にんじん、だいこん、 グリーンピース、夏みかん	628 kcal 26.8 g 21.7 g 1.9 g	4年生 国語「白いぼうし」 松井さんがかいた、夏みかんの 色や香りを感じましょう。 二十四節気：芒種(6/5)
2	火	ガーリックライス (乳不使用)	○	チリ・ビーンズ(小麦・乳・卵不使用) チーズサラダ	米、油、さとう、じゃが芋、 マーガリン、米粉	牛乳、いんげん豆、 チーズ、豚肉、ベーコン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、こまつな、 とうもろこし、レモン	621 kcal 23.5 g 18.5 g 1.9 g	ガーリックライスに、 チリ・ビーンズを添えて、召し上がれ！
3	水	ご飯	○	とびうおメンチ(乳・卵不使用) ごま和え 八宝みそ汁	米、油、さとう、小麦粉、 パン粉、ごま、じゃが芋	牛乳、とびうお、豚肉、 豆腐、油揚げ、わかめ、豆腐	玉ねぎ、にんにく、こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、だいこん	620 kcal 26.9 g 18.8 g 1.5 g	日本の味めぐり<東京都> 「とびうおメンチ」
4	木	ご飯 (かみかみふりかけ)	○	生揚げのきのこソース ツナ和え のっぺい汁	米、油、さとう、でんぷん、 こんにゃく、里芋、ごま	牛乳、煮干し、昆布、豚肉、 かつお節、生揚げ、 ツナ、油揚げ	えのきたけ、ぶなしめじ、こまつな、 もやし、にんじん、しょうが、ごぼう、 だいこん、はくさい、ねぎ	620 kcal 26.8 g 21.7 g 2.1 g	歯と口の健康週間 4～10日は歯と口の健康週間です。 この日だけでカルシウム574mg！
5	金	ご飯	○	鯨の船橋産にんじんおろしソースか け 和風サラダ 道産子汁 船橋産にんじんゼリー	米、油、さとう、 でんぷん、ごま、 じゃが芋、マーガリン	牛乳、鯨、竹輪、かつお節、 豆腐、わかめ、寒天	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、こまつな、 きゅうり、とうもろこし、 オレンジジュース	652 kcal 26.3 g 19.5 g 1.8 g	船橋産農産物活用事業 市川市農業協同組合さんのご協力で、船橋産の にんじんを無償提供していただきます！ 環境の日・芒種(6/5) 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
8	月	八宝麺	○	じゃが芋とレバーのレモン和え ヨーグルト	中華麺、ごま油、砂糖、 油、でんぷん、じゃが芋、 ごま	牛乳、いか、 豚肉、ヨーグルト	しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、 にんじん、はくさい、キャベツ、ねぎ、 こまつな、レモン	620 kcal 29.4 g 24.0 g 1.6 g	八宝麺は、中華麺に野菜たっぷりの あんかけをかけたものです。
9	火	コッペパン (杏ジャム)	○	ポテトのオムレツ(乳不使用) カリカリじゃこ大根サラダ ジュリアンスープ オレンジ	パン、油、さとう、 じゃが芋、ごま	牛乳、わかめ、卵、豚肉、ハ ム、 鶏肉、ちりめんじゃこ、豆 乳	杏ジャム、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん、こまつな、 キャベツ、オレンジ	610 kcal 28.0 g 23.7 g 2.2 g	ジュリアンスープは、千切りにした 野菜のスープです。
10	水	ご飯	○	揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華風コンソープ	米、油、さとう、ごま油、 ぎょうざの皮、春雨、 でんぷん、ごま	牛乳、大豆、卵、 豚肉、わかめ、鶏肉	キャベツ、にんにく、しょうが、 きゅうり、こまつな、もやし、 にんじん、とうもろこし	620 kcal 24.6 g 19.0 g 1.5 g	大きな皮を使って、1つずつ 揚げぎょうざを手作りします。
11	木	鯛のかば焼き丼	○	梅おかか和え 田舎汁 すもも	米、油、さとう、 でんぷん、ごま	牛乳、かつお節、鰹、 油揚げ、鶏肉	しょうが、玉ねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、梅干し、しいたけ、 ごぼう、だいこん、えのきたけ、すもも	630 kcal 25.0 g 21.3 g 1.6 g	雑節：入梅(6/11) 入梅は、梅雨に入る時期と言われています。
12	金	ターメリックライス	○	船橋産のトマトでソースを作ります フレッシュトマトソース こまつなサラダ ポトフ パナナ	米、油、さとう、じゃが芋、 マーガリン、ごま、米粉、 オリーブオイル	牛乳、ツナ、 豚肉、鰹	トマト、玉ねぎ、レモン、こまつな、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、バナナ	622 kcal 28.4 g 21.0 g 1.6 g	千葉県民の日(6/15)献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「鰹」「トマト」
17	水	手作り 船橋産梨ジャムサン ド	○	ミックスソテー ミネストローネスープ	パン、油、さとう、 はちみつ、じゃが芋、 ごま、マーガリン	牛乳、ベーコン、 いんげん豆、鶏肉	梨ピューレ、レモン、にんじん、枝豆、 とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、トマト、 ズッキーニ、マッシュルーム、こまつな	633 kcal 21.7 g 17.7 g 1.9 g	船橋の梨を、船橋の工場加工した 梨ピューレを使ってジャムを作ります。
18	木	ご飯	○	船橋産黒鯛の揚げ浸し おひたし 船橋産コシロ入りさつま揚げと 野菜の煮物	米、油、さとう、じゃが芋、 でんぷん、ごま	牛乳、かつお節、黒鯛、 油揚げ、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、さやいんげん	641 kcal 29.2 g 19.9 g 1.9 g	持続可能な食文化の日 毎月18日は持続可能な食文化の日です。地産地消 食品ロス削減を意識して、船橋産黒鯛と船橋産の すき身から作られたさつま揚げを使用します。
19	金	ご飯	○	豆腐のオイスターソース炒め 中華きゅうり さくらんぼ	米、油、さとう、ごま油、 でんぷん、ごま	牛乳、豆腐、 豚肉	にんじん、玉ねぎ、にら、しょうが、 しいたけ、たけのこ、こまつな、 きゅうり、さくらんぼ	620 kcal 25.8 g 24.9 g 1.5 g	毎月19日は食育の日
22	月	魯肉飯	○	ごまみそ豆乳坦々スープ 小玉西瓜	米、油、さとう、ごま油、 でんぷん、ごま、春雨	牛乳、大豆、豆乳、 豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、 チンゲン菜、にんじん、こまつな、ねぎ、 もやし、えのきたけ、小玉西瓜	643 kcal 27.2 g 21.0 g 1.5 g	世界の味めぐり<台湾> 「魯肉飯」は、甘辛く煮込んだ豚肉をご飯にかけて 食べる、八角が香る台湾の定番料理です。 二十四節気：夏至(6/21)
23	火	ししじゅうしい サーターアンダギー	○	マーミナウサチ もずくスープ	米、油、さとう、 小麦粉、ごま	牛乳、もずく、昆布、卵、 豚肉、油揚げ、鶏肉	しょうが、もやし、こまつな、きゅうり、 玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	620 kcal 21.6 g 19.9 g 1.6 g	沖縄慰霊の日(6/23) 沖縄県の料理を組み合わせました。
24	水	ご飯	○	ししゃもの薬味ソース 焼きピーフン すいとん汁	米、油、さとう、ピーフン、 でんぷん、ごま、ごま油、 白玉	牛乳、ししゃも、 豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、 きくらげ、だいこん、えのきたけ	621 kcal 22.9 g 18.1 g 1.4 g	問題：次のうち、「ししゃも」はどれでしょう？ ①柳葉魚 ②公魚 ③黍女子
25	木	シナモントースト	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ 冷凍みかん	パン、油、さとう、 じゃが芋、マーガリン、 オリーブオイル	牛乳、ハム、 大豆、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、グリーンピース、 サニーレタス、きゅうり、こまつな、 とうもろこし、みかん	627 kcal 25.2 g 23.2 g 2.0 g	これからの季節に美味しい、 冷凍みかん！
26	金	ホイコーロー丼	○	青海苔ポテト 中華風春雨スープ バナナ	米、油、さとう、ごま油、 でんぷん、じゃが芋、 春雨	牛乳、生揚げ、青海苔、 豚肉、わかめ、鶏肉、	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、 こまつな、バナナ	628 kcal 23.0 g 20.6 g 1.7 g	
29	月	ご飯	○	生揚げのみそ炒め さつま芋のきな粉がけ	米、油、さとう、ごま油、 でんぷん、さつま芋	牛乳、生揚げ、 豚肉、きな粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、 こまつな	632 kcal 22.0 g 21.2 g 1.2 g	
30	火	ご飯	○	白身魚と野菜の揚げ煮 スタミナ和え むらくも汁	米、油、さとう、じゃが芋、 でんぷん、ごま	牛乳、いなだ、納豆、海苔、 わかめ、豆腐、かつお節	にんにく、にんじん、枝豆、こまつな、 だいこん、ぶなしめじ、たけのこ、ねぎ、 かつお	649 kcal 27.6 g 23.9 g 1.5 g	

*献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

*献立表に記載された栄養価(1人分)・たんぱく質・脂質・食塩相当量は、4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20～30%を目安としています。

全20回