

令和7年度



## 6月よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

「よくかんで たべよう」

船橋市立飯山満小学校

| ひ<br>に<br>ち | よう<br>び | 牛<br>乳 | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い              |                                     | しょくひん の はたらき                                          |                                            |                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-------------|---------|--------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|             |         |        | しゅじょう<br>主食                             | おかずめい                               | ちけつ<br>血や肉になる                                         | ねつ<br>熱や力のもとになる                            | からだ<br>体のちょうをととのえる                                                |                                       |
| 2月          | ○       |        | 船橋産の旬の食材を食べて知る日～にんじん・ごまつな～              |                                     |                                                       |                                            |                                                                   |                                       |
|             |         |        | キーマカレー<br>ライス                           | 小松菜のサラダ<br>キャロットゼリー                 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>とりにく だいず<br>レンズまめ かんてん                | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま こめこ                 | にんじん たまねぎ ごまつな<br>きゅうり レタス マッシュルーム<br>レモン にんにく しょうが               | 611 kcal<br>22.1 g<br>17.0 g<br>1.3 g |
| 3火          | ○       |        | きなこ揚げパン                                 | 豆腐のオイスターソース炒め<br>中華きゅうり オレンジ        | ぎゅうにゅう きなこ<br>とうふ ぶたにく                                | パン あぶら さとう<br>でんぶん ごま                      | にんじん たまねぎ ごまつな<br>にら しめじ だけのこ<br>きゅうり オレンジ                        | 606 kcal<br>28.8 g<br>25.2 g<br>2.0 g |
| 4水          | ○       |        | 虫歯予防デー よくかんで食べよう！！                      |                                     |                                                       |                                            |                                                                   |                                       |
|             |         |        | わかめご飯                                   | いかのカリン揚げ ごま和え<br>かみかみみそ汁 メロン        | ぎゅうにゅう わかめ<br>あおだいず いか<br>とりにく あぶらあげ<br>みそ            | こめ あぶら でんぶん<br>ごま さとう                      | にんじん ごまつな もやし<br>れんこん ごぼう えのき<br>だいこん メロン                         | 612 kcal<br>29.1 g<br>19.7 g<br>2.0 g |
| 5木          | ○       |        | ソフト麺<br>肉みそソース                          | おさつチップス<br>にんじんドレッシングサラダ            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく だいず みそ                            | ソフトめん あぶら さとう<br>さといも でんぶん ごま              | にんじん たまねぎ だけのこ<br>ねぎ ごまつな アスパラガス<br>きゅうり レタス レモン                  | 653 kcal<br>26.8 g<br>19.9 g<br>1.9 g |
| 6金          | ○       |        | ご飯                                      | ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが<br>納豆和え オレンジ         | ぎゅうにゅう ししゃも<br>ぶたにく なつとう<br>かつおぶし                     | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも こめこ<br>ごま              | にんじん たまねぎ ししいたけ<br>グリーンピース ごまつな<br>キャベツ オレンジ                      | 649 kcal<br>28.2 g<br>18.8 g<br>2.0 g |
| 10火         | ○       |        | ご飯                                      | 生揚げといものそぼろ煮<br>華風和え オレンジ            | ぎゅうにゅう なまあげ<br>とりにく だいず                               | こめ じゃがいも あぶら<br>さとう でんぶん ごま                | にんじん たまねぎ ごまつな<br>しいたけ もやし オレンジ                                   | 627 kcal<br>26.6 g<br>20.5 g<br>1.8 g |
| 11水         | ○       |        | はちみつトースト                                | にんじん米粉豆乳ポタージュ<br>コーンサラダ             | ぎゅうにゅう とりにく<br>レンズまめ とうにゅう<br>みそ                      | パン バター はちみつ<br>じゃがいも あぶら こめこ<br>さとう ごま     | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>パセリ とうもろこし レタス<br>きゅうり ごまつな レモン              | 633 kcal<br>25.5 g<br>23.5 g<br>1.8 g |
| 12木         | ○       |        | ご飯                                      | レバーの大和和え 干草和え<br>キャベツと厚揚げのみそ汁 オレンジ  | ぎゅうにゅう レバー<br>なまあげ わかめ みそ                             | こめ あぶら さとう<br>ごま こめこ はるさめ                  | にんじん ごまつな もやし<br>とうもろこし キャベツ えのき<br>しょうが オレンジ                     | 630 kcal<br>27.4 g<br>21.1 g<br>2.0 g |
| 13金         | ○       |        | 千葉県民の日献立（6月15日は千葉県の白です） 千葉県の郷土料理「さんが焼き」 |                                     |                                                       |                                            |                                                                   |                                       |
|             |         |        | ご飯                                      | コノシロのさんが焼き 三番瀬の海苔和え<br>千葉の恵みみそ汁 メロン | ぎゅうにゅう コノシロ<br>とりにく みそ のり<br>ぶたにく なまあげ                | こめ あぶら でんぶん<br>こめこパンこ ごま<br>さつまいも さとう      | にんじん ごまつな もやし<br>しそ ねぎ だいこん<br>しょうが メロン                           | 616 kcal<br>28.7 g<br>17.7 g<br>1.9 g |
| 16月         | ○       |        | ご飯                                      | マーボー豆腐 中華和え<br>さくらんぼ                | ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく だいず みそ                             | こめ さとう あぶら<br>はるさめ でんぶん ごま                 | にんじん ししいたけ だけのこ<br>にら ねぎ きくらげ もやし<br>きゅうり ごまつな にんにく<br>しょうが さくらんぼ | 619 kcal<br>29.7 g<br>20.2 g<br>1.7 g |
| 17火         | ○       |        | ご飯<br>のりふりかけ                            | 卵焼き おかか和え<br>具沢山みそ汁 オレンジ            | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく わかめ みそ<br>なまあげ のり かつおぶし            | こめ あぶら ごま<br>じゃがいも さとう                     | にんじん たまねぎ だけのこ<br>ごまつな もやし だいこん<br>えのき オレンジ                       | 602 kcal<br>26.4 g<br>20.9 g<br>1.8 g |
| 18水         | ○       |        | 黒コッペパン                                  | チキンピーズ ツナサラダ<br>バナナ                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず レンズまめ<br>ツナ                        | パン じゃがいも さとう<br>あぶら ごま                     | にんじん たまねぎ ごまつな<br>マッシュルーム トマト レタス<br>きゅうり グリーンピース バナナ             | 600 kcal<br>27.4 g<br>20.8 g<br>2.1 g |
| 19木         | ○       |        | 船橋産の旬の食材を食べて知る日～トマト～                    |                                     |                                                       |                                            |                                                                   |                                       |
|             |         |        | ご飯                                      | 鶏肉の塩麴焼き ラタトゥイユ<br>コーンスープ            | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン なまクリーム<br>レンズまめ                   | こめ あぶら さとう<br>バター こめこ                      | にんじん たまねぎ ごまつな<br>ズッキーニ なす きいろピーマン<br>セロリ トマト とうもろこし              | 657 kcal<br>27.5 g<br>22.8 g<br>1.7 g |
| 20金         | ○       |        | 船橋産の旬の食材を食べて知る日～ごまつな～                   |                                     |                                                       |                                            |                                                                   |                                       |
|             |         |        | チャーハン                                   | 小松菜の春巻き パンパンジー                      | ぎゅうにゅう やきぶた<br>とりにく くらげ みそ                            | こめ あぶら ごま<br>はるまきのかわ はるさめ<br>でんぶん さとう      | にんじん ししいたけ ごまつな<br>グリーンピース きくらげ ねぎ<br>だけのこ きゅうり もやし               | 629 kcal<br>24.0 g<br>23.2 g<br>1.7 g |
| 23月         | ○       |        | タコライス<br>タコライスのサラダ                      | フライドポテト もずくスープ<br>オレンジ              | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>とりにく だいず チーズ<br>レンズまめ あおのり<br>もずく とうふ | こめ あぶら じゃがいも<br>でんぶん ごま                    | にんじん たまねぎ トマト<br>レタス ごまつな ねぎ えのき<br>にんにく しょうが オレンジ                | 604 kcal<br>24.6 g<br>20.5 g<br>2.0 g |
| 24火         | ○       |        | ご飯                                      | さばのみそ煮 小松菜のごま和え<br>さつま汁 オレンジ        | ぎゅうにゅう さば<br>とりにく みそ                                  | こめ さとう さつまいも<br>こんにやく ごま                   | にんじん ごまつな もやし<br>だいこん ごぼう えのき<br>ねぎ しょうが オレンジ                     | 624 kcal<br>28.3 g<br>20.9 g<br>2.0 g |
| 25水         | ○       |        | 炒めそば<br>野菜あんかけ                          | さつまいもと大豆のカリントウ<br>わかめスープ            | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず わかめ なまあげ                           | ちゅうかめん あぶら さとう<br>さつまいも でんぶん ごま            | にんじん だけのこ もやし<br>キャベツ ごまつな えのき ねぎ<br>きくらげ にんにく しょうが               | 605 kcal<br>25.7 g<br>22.1 g<br>1.5 g |
| 26木         | ○       |        | ご飯                                      | ピーマンの肉詰め パンサンスー<br>じゃがいものみそ汁        | ぎゅうにゅう とりにく<br>レンズまめ わかめ<br>みそ                        | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも こめこパンこ<br>はるさめ ごま でんぶん | にんじん ピーマン たまねぎ<br>ごまつな きゅうり えのき<br>しょうが                           | 594 kcal<br>24.7 g<br>16.2 g<br>1.9 g |
| 27金         | ○       |        | ホイコーロー丼<br>（ご飯・ホイコーロー）                  | スパイシーピーズ<br>中華風春雨スープ メロン            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく だいず                               | こめ あぶら さとう<br>はるさめ でんぶん ごま                 | にんじん たまねぎ ピーマン<br>キャベツ だけのこ ごまつな しめじ<br>ねぎ にんにく しょうが メロン          | 617 kcal<br>28.1 g<br>18.8 g<br>1.7 g |
| 30月         | ○       |        | ご飯                                      | ヤンニョムチキン ナムル<br>もやしの韓国風スープ オレンジ     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく とうふ                               | こめ あぶら さとう<br>こめこ はるさめ ごま                  | にんじん ごまつな もやし<br>はくさいキムチ ねぎ しょうが<br>オレンジ                          | 621 kcal<br>28.5 g<br>21.8 g<br>2.0 g |

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

6月は食育月間

