



よていこんだてひょう  
予定献立表

令和8年6月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分 kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
1月	ごはん ご飯		いかとポテトのチリソース コーンサラダ たまご 卵スープ かわちばんかん 河内晩柑	きゅうにゅう いかに わかめ たまご とりにく	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし えのきたけ かわちばんかん	646 26.5	18.1 2.0	旬の食材 河内晩柑
2火	ごはん ご飯		すき焼き煮 五色和え シュガーピーンズ	きゅうにゅう ぶたにく とろふ だいず	こめ あぶら しらたき さとう でんぷん	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい さやいんげん もやし きゅうり こまつな とうもろこし	615 26.6	20.6 1.5	大豆から作られる食品 豆腐
3水	ソフト麺 ツナトマトソース		きりほしだいこん 切干大根のかみかみサラダ バナナ	きゅうにゅう まくろ だいず チーズ	ソフトめん あぶら さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり きりほしだいこん こまつな バナナ	633 25.1	18.7 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 トマト
4木	ごはん ご飯		とりにく て 鶏肉の照り焼き ごちまめ 五目煮 ごま酢和え さくらんぼ	きゅうにゅう とりにく だいず	こめ さとう はちみつ こんにゃく ごま あぶら	ほししいたけ にんじん だけのこ ごぼう こまつな さやいんげん もやし キャベツ さくらんぼ	623 27.6	21.8 1.5	旬の食材 さくらんぼ
5金	ごはん ご飯		ホキのから揚げにんじんソース 梅肉和え 豚汁	きゅうにゅう ホキ ぶたにく とろふ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり もやし こまつな うめ ごぼう だいこん ねぎ	604 27.0	18.5 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん
8月	スタミナ豚丼		さつまいものバター焼き きゅうりのさっぱり漬	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら さつまいも バター	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし こまつな きゅうり レモン	645 24.6	19.7 1.9	食物せんいをとろう
9火	ごはん ご飯		とり天 かぼす和え 八宝みそ汁	きゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とろふ みそ	こめ てんぷらご あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな かぼす だいこん	605 28.2	21.3 1.7	郷土料理《大分県》 とん天 かぼす和え
10水	テーブルロールパン		ピーンズグラタン キャベツのスープ オレンジ	きゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ とろふ	テーブルロール マカロニ あぶら こむぎこ バター パン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな オレンジ	641 28.7	22.4 2.0	豆を食べよう
11木	ごはん ご飯		かしょうどうふ 家常豆腐 ナムル オレンジ	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ	しょうが だけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな チンゲンツアイ もやし オレンジ	626 27.5	22.0 1.6	鉄分をとろう
12金	ごはん ご飯		いわしのかば焼き 磯香和え さつま汁	きゅうにゅう いわし のり あぶらあげ とりにく みそ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	630 27.1	20.2 1.6	6月15日「真民の日」 千葉県産食材を味わう こんだて
16火	麻婆なす丼		ツナとわかめのサラダ 冷凍みかん	きゅうにゅう レンズまめ ぶたにく みそ まくろ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんにく にんじん しょうが ねぎ なす キャベツ きゅうり こまつな レモン たまねぎ れいとうみかん	624 26.9	19.5 1.5	旬の食材 なす
17水	チキンカレーライス		小松菜サラダ オレンジ	きゅうにゅう とりにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし オレンジ	607 22.8	18.6 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
18木	ごはん ご飯		えどまゑ 江戸前ぼらの南蛮漬け 干草和え けんちん汁	きゅうにゅう ぼら とりにく とろふ	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	キャベツ にんじん もやし とうもろこし こまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	604 26.7	19.5 1.5	船橋漁港水揚げ ぼら
19金	キャロットピラフ		レバーとポテトのレモンソース ごまドレッシングサラダ オレンジ	きゅうにゅう とりにく ぶたレバー	こめ マーガリン じゃがいも でんぷん あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ にんじん しょうが レモン こまつな もやし キャベツ オレンジ	614 24.8	20.1 1.6	かみかみメニュー
22月	ごはん ご飯		とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 海藻サラダ 小玉すいか	きゅうにゅう とろふ とりにく いかそうめックス わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	しょうが ねぎ しいたけ だけのこ にんじん はくさい チンゲンツアイ もやし きゅうり とうもろこし こまつな すいか	600 24.9	20.0 1.5	旬の食材 すいか
23火	ココア揚げパン		豚肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ オレンジ	きゅうにゅう たいず パーコン ぶたに	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン オレンジ	618 27.3	22.8 1.9	豆を食べよう
24水	ごはん ご飯		さばのみそ煮 納豆和え かきたま汁	きゅうにゅう さば なつこう とろふ たまご わかめ	こめ さとう でんぷん	ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし	606 29.7	21.1 2.1	魚を食べよう
25木	ごはん ご飯		焼きししゃも 肉じゃが のり酢和え	きゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく しらいんげんまめ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり レモン	612 30.0	17.4 1.9	カルシウムをとろう
26金	カレーピラフ		ホワイトシチュー ひじきのマリネ オレンジ	きゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム ひじき	こめ マーガリン あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり オレンジ	622 24.2	21.2 1.9	海藻を食べよう
29月	ごはん ご飯 小魚ふりかけ		肉豆腐 からし和え ベイクドポテト	きゅうにゅう しらす のり かつおぶし ぶたにく やきとろふ	こめ ごま あぶら しらたき さとう はるさめ じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ さやいんげん もやし とうもろこし こまつな	640 28.0	20.8 1.9	小魚を食べよう
30火	ごはん ご飯		小松菜入りの春巻き キャベツの甘酢和え 豆腐のスープ	きゅうにゅう とりにく みそ とろふ ぶたにく	こめ はるまきのかわ はるさめ あぶら でんぷん さとう こむぎこ	こまつな ねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ	600 23.5	17.6 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 小松菜

\*食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。