

6月 こんだてひょう

令和6年6月
船橋市立法典東小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	I補給 - Kcal		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
					たんぱく質g	脂質g					
					塩分g	塩分g					
3	月	メキシカンライス	○	★鯛とポテトの揚げ煮 ■ツナとわかめのサラダ ●キャロットみかんゼリー	636	28.0	22.6	2.0	こめ・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも	ぶたにく・ぼら ツナ・わかめ・牛乳	たまねぎ・にんじん・にんにく コーン・キャベツ・きゅうり こまつな・オレンジ
4	火	ご飯	○	★めひかりの香味揚げ ■納豆和え ■肉じゃが	627	32.4	19.5	1.5	こめ・さとう・あぶら かたくりこ・じゃがいも こんにゃく	めひかり・なっとう かつおぶし・ぶたにく 牛乳	しょうが・にんにく・にんじん こまつな・キャベツ・たまねぎ さやいんげん
5	水	船橋産の旬の食材を食べて知る日 今月の食材は「にんじん」									
		二色サンド (ジャム&チーズ)	○	★▲キャロットポタージュ ■コーンサラダ ●メロン	627	23.5	21.7	2.1	しょくパン・バター こめこ・ごまあぶら さとう	チーズ・とうにゅう ベーコン・とりにく いんげんまめ・牛乳	にんにく・にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり・コーン キャベツ・メロン
6	木	ご飯	○	★麻婆豆腐 ■中華和え ●大学芋	622	21.5	21.3	1.7	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・さつまいも ごま	とうふ・ひよこまめ ぶたにく・みそ 牛乳	ほししいたけ・ねぎ・にんにく たけのこ・しょうが・にんじん にら・きゅうり・こまつな・コソ
7	金	創立記念日お祝い給食 赤飯	○	★鶏肉の唐揚げ ■海苔酢和え▲お祝いすまし汁 ●つぶつぶみかんゼリー	601	23.5	21.7	1.9	こめ・もちごめ ごま・かたくりこ さとう・ふ	ささげ・とりにく のり・なると かんでん・牛乳	にんにく・しょうが・こまつな はくさい・コーン・にんじん えのき・みかん
10	月	ご飯	○	★鯛の揚げびたし ■胡麻酢和え ▲具沢山味噌汁	624	26.0	26.5	1.8	こめ・かたくりこ あぶら・さとう・ごま ごまあぶら	さば・とうふ あぶらあげ・みそ 牛乳	しょうが・こまつな・にんじん キャベツ・だいこん
11	火	キムチご飯	○	★揚げ餃子 ■ナムル ●ヨーグルト和え	614	24.5	20.3	2.0	こめ・ごま・ごまあぶら ぎょうざのかわ・さとう はるさめ・こむぎこ	ぶたにく・ひよこまめ ヨーグルト 牛乳	はくさい・にんじん・ねぎ・にら キャベツ・にんにく・しょうが こまつな・はくさい・みかん
12	水	★豚丼	○	■八宝味噌汁 ●冷凍みかん	603	24.3	20.3	2.0	こめ・しらたき さとう・じゃがいも	ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ 牛乳	ほししいたけ・たまねぎ グリーンピース・にんじん だいこん・こまつな・みかん
13	木	ソフト麺 ★ミートソース	○	■胡麻ドレッシングサラダ	616	28.9	19.8	1.5	ソフトめん・あぶら さとう・こめこ ごま	ぶたにく・ツナ レンズマメ・みそ ひよこまめ・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん・レモン たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ トマト・こまつな・きゅうり
14	金	千葉県民の日給食 ご飯	○	★さんが焼き ■磯香和え ▲芋けんちん	600	30.9	19.8	2.0	こめ・さとう・ごま じゃがいも・ごまあぶら	あじ・ぶたにく とうふ・おから みそ・のり・牛乳	ねぎ・しょうが・こまつな はくさい・ほししいたけ ごぼう・にんじん・だいこん
17	月	キャロットピラフ	○	★レバーとポテトのレモンソース ■ツナコーンサラダ ●メロン	616	25.3	22.6	1.8	こめ・じゃがいも オリーブオイル ごま・さとう	ベーコン・ぶたレバー ツナ・わかめ 牛乳	にんじん・にんにく・たまねぎ・レモン マッシュルーム・しょうが・コーン こまつな・きゅうり・メロン
18	火	ご飯	○	★鯖の味噌煮 ■おかか和え ▲もずくスープ	603	23.0	24.2	2.0	こめ・さとう・ごま あぶら・かたくりこ	さば・みそ もずく・牛乳	こまつな・はくさい・にんじん ごぼう・たけのこ・えのき・ねぎ
19	水	ご飯	○	★家常豆腐 ■かぼちゃのおやき ●すいか	619	24.3	20.3	1.3	こめ・さとう ごまあぶら・あぶら さつまいも・かたくりこ	なまあげ・ぶたにく とうにゅう・みそ 牛乳	しょうが・ほししいたけ・たけのこ にんじん・きくらげ・はくさい・すいか こまつな・かぼちゃ・たまねぎ
20	木	二色揚げパン (きなこ&ココア)	○	★チリコンカン ■じゃこ入りサラダ	611	24.8	21.1	2.0	コッペパン・あぶら さとう・ごま じゃがいも	きなこ・いんげんまめ ぶたにく・ベーコン しらす・わかめ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ トマト・にんじん・こまつな きゅうり・レモン
21	金	わかめご飯	○	★鮭とチーズの包み焼き ■小松菜と白菜のツナ和え ▲沢煮椀	604	27.8	20.5	1.9	こめ・ごま・こむぎこ はるまきのかわ・さとう あぶら・かたくりこ	しらす・さけ・チーズ ツナ・かつおぶし 牛乳	こまつな・はくさい・にんじん ごぼう・たけのこ・えのき・ねぎ
24	月	ご飯	○	★鯖の梅香り焼き ■千草和え ▲豚汁 ●メロン	600	26.7	21.6	1.7	こめ・さとう はるさめ・じゃがいも あぶら	さば・ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ・牛乳	うめ・にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・きゅうり・コーン・ごぼう こまつな・だいこん・メロン
25	火	★ポークカレー ライス	○	■こまつなサラダ	617	21.6	22.2	1.8	こめ・じゃがいも・ごま あぶら・こむぎこ バター・さとう	ぶたにく・レンズマメ チーズ・ツナ 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・かぼちゃ きゅうり・だいこん・こまつな
26	水	ご飯	○	★生揚げの中華煮 ■中華胡瓜 ●さつま芋シュガー	640	24.9	22.4	1.4	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・ごま さつまいも	なまあげ・ぶたにく とうにゅう 牛乳	しょうが・ほししいたけ・きゅうり たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ・こまつな・きくらげ
27	木	はちみつパン	○	★シイラのフライ ■にんじンドレッシングサラダ ▲ミネストローネ	615	29.2	20.8	1.9	はちみつパン・パンこ あぶら・さとう じゃがいも・こめこ	しいら・とうにゅう ツナ・ベーコン いんげんまめ・牛乳	こまつな・にんじん・きゅうり たまねぎ・レモン・にんにく キャベツ・トマト
28	金	お誕生日お祝い給食 味噌ラーメン	○	★油淋鶏 ■即席漬 ●フルーツポンチ	647	28.7	22.6	2.1	ちゅうかめん・あぶら ごま・かたくりこ こめこ・さとう	ぶたにく・みそ とうにゅう・とりにく かつおぶし・牛乳	にんにく・しょうが・キャベツ・ねぎ にんじん・コーン・えのき・きくらげ こまつな・きゅうり・みかん・アロエ

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。

★は、主菜 → 魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず ■は、副菜 → 野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず ▲は、汁物 ●は、デザートを表しています。