



6月予定献立表

6月の目標：よくかんで食べよう



船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ 献立のテーマや食料についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	豆腐のかき油炒め 春雨と野菜のナムル 冷凍みかん	冷凍みかんの おいしさ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、ハム	にんじん、たまねぎ、はくさい、 にら、しいたけ、たけのこ、 こまつな、もやし、みかん	615 kcal 25.6 g 20.9 g 1.6 g
3火	黒コッペパン	○	ピーマンの肉詰め ミネストローネ オレンジ	旬の食べ物 ピーマン	パン、さとう、あぶら、 パンこ、でんぷん、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とり、レンズまめ ベーコン、きんときまめ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト、 パセリ、オレンジ	613 kcal 24.6 g 23.4 g 2.0 g
4火	小松菜と若布のご飯	○	わかさぎのごま揚げ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	菌と口の 健康週間	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、じゃがいも、 こんにゃく	ぎゅうにゅう、わかめ、 わかさぎ、なまあげ、 ぶたにく	こまつな、たまねぎ、にんじん、 だいこん、しいたけ、 さやいんげん、オレンジ	611 kcal 24.5 g 21.4 g 1.7 g
5木	ご飯	○	鰯の梅だれ焼き おかか和え 豚汁 メロン	梅干しのパワー	こめ、さとう、あぶら、 こんにゃく	ぎゅうにゅう、あじ、 かつおぶし、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	うめ、きゅうり、にんじん、 はくさい、こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ、メロン	588 kcal 28.2 g 17.9 g 1.9 g
6金	ソフト麺 ミートソース	○	コーンサラダ おん 音プリント	明日は ドレミコンサート	ソフトめん、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター、チョコレート	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいた、ベーコン、 チーズ、わかめ、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、マッシュルーム、 トマト、きゅうり、とうもろこし	717 kcal 30.6 g 25.9 g 2.1 g
10火	かてめし	○	キャベツの塩昆布和え にらともやしのみそ汁 オレンジ	千葉県 郷土料理	こめ、さとう、あぶら、 あぶらあげ、おから、 たまご、こんぶ、みそ	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、おから、 たまご、こんぶ、みそ	にんじん、しいたけ、ごぼう、 さやいんげん、ねぎ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、もやし、 にら、だいこん、オレンジ	602 kcal 19.0 g 22.4 g 2.0 g
11水	ご飯	○	入梅鰯の南蛮漬け ごま和え じゃが芋と若布のみそ汁 パイナップル	入梅と鰯	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、こめこ、 ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こまつな、にんじん、もやし、 だいこん、パイナップル	609 kcal 25.7 g 19.5 g 1.9 g
12木	ポークカレーライス	○	シーフードサラダ すいか	旬の食べ物 すいか	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 きわわめ、いか、 えび	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 きゅうり、レタス、こまつな、 えのきたけ、すいか	651 kcal 24.2 g 20.6 g 1.8 g
13金	ご飯	○	めひかりのから揚げ 磯香和え 大根とキャベツのみそ汁 性学もち（きな粉）	千葉県 特産物	こめ、さとう、あぶら、 こめこ、でんぷん、 もち	ぎゅうにゅう、めひかり、 のり、とうふ、 あぶらあげ、みそ、きなこ	こまつな、もやし、えのきたけ、 はくさい、だいこん、キャベツ、 ねぎ	604 kcal 26.2 g 16.5 g 2.0 g
16月	ココア揚げパン	○	チリ・コン・カーン ツナと若布の和え物 パナナ	揚げパンの おいしさ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、 きんときまめ、ぶたにく、 ベーコン、ツナ、わかめ	たまねぎ、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 レモン、パナナ	682 kcal 26.4 g 26.7 g 2.0 g
17火	セルフおにぎり	○	鮭の塩焼き 焼肉サラダ 八宝みそ汁 オレンジゼリー	6月18日 おにぎりの日	こめ、さとう、あぶら、 ごま、じゃがいも、 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、のり、 べにざけ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 サニーレタス、だいこん、 こまつな、ごぼう	655 kcal 30.9 g 20.1 g 1.9 g
18水	ご飯	○	えのきともやしのナムル さくらんぼ	旬の食べ物 さくらんぼ	こめ、さとう、あぶら、 むぎ、でんぷん、 はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、みそ、 くきわかめ	ぶなしめじ、しいたけ、たけのこ にんじん、ねぎ、こまつな、 はくさい、えのきたけ、もやし、 さくらんぼ	602 kcal 27.9 g 22.6 g 1.7 g
19木	ご飯	○	ささみのカリフライ 切干大根の甘酢漬け たまねぎと油揚げのみそ汁 冷凍みかん	カミカミ メニュー	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、 コーンフレーク、ごま	ぎゅうにゅう、とり、 あぶらあげ、みそ	もやし、きりぼしだいこん、 こまつな、きゅうり、にんじん、 はくさい、たまねぎ、みかん	638 kcal 26.5 g 18.6 g 1.8 g
20金	テーブルロール	○	じゃが芋とアンチョビのグラタン フレンチサラダ 野菜スープ オレンジ	6月21日 夏至	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、バター、 パンこ	ぎゅうにゅう、いわし、 クリーム、ベーコン、 とり、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 とうもろこし、マッシュルーム、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 レタス、レモン、オレンジ	626 kcal 21.2 g 27.4 g 2.0 g
23月	クファージュシー (沖縄の炊き込みご飯)	○	にんじんしりしり(卵あり) 豚肉と大根のうま煮 沖縄産パイナップル	6月23日 沖縄慰霊の日	こめ、さとう、あぶら、 こんにゃく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こんぶ、ツナ、たまご、 かつおぶし、さつまあげ	ばんのうねぎ、にんじん、 もやし、だいこん、しいたけ、 パイナップル	587 kcal 22.6 g 19.1 g 1.9 g
24火	ご飯	○	鯖のオレンジ煮 ころころきゅうり 沢煮うどん 小玉すいか	きゅうりの話	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、さば、 ぶたにく、とうふ	オレンジピューレー、きゅうり、 ごぼう、たけのこ、にんじん、 だいこん、みつば、こたますいか	617 kcal 26.6 g 22.3 g 2.4 g
25水	きな粉トースト	○	船橋人參のポタージュ ツナサラダ パナナ	船橋の旬の食材 人參	パン、さとう、あぶら、 バター、こむぎこ、	ぎゅうにゅう、きなこ、 とり、ベーコン、 レンズまめ、とうにゅう、 クリーム、ツナ、わかめ	にんじん、たまねぎ、パセリ、 きゅうり、キャベツ、レタス、 パナナ	628 kcal 24.3 g 27.4 g 2.0 g
26木	ご飯	○	鱈のフレッシュトマトソース 和風みそサラダ かきたま汁 オレンジ	船橋の旬の食材 トマト	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、すずき、 わかめ、みそ、とうふ、 たまご	たまねぎ、トマト、レモン、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 こねぎ、こまつな、オレンジ	612 kcal 29.5 g 21.8 g 1.9 g
27金	ガーリックライス	○	ポトフ グリーンサラダ ヨーグルト	にんにくの語	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、ハム、 ヨーグルト	にんじん、パセリ、たまねぎ、 グリーンピース、レタス、 キャベツ、きゅうり、レモン	605 kcal 22.3 g 19.0 g 1.4 g
30月	とうもろこしごはん	○	かしわ天 きゅうりの土佐和え 具汁 冷凍みかん	旬の食べ物 とうもろこし	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、とり、 かつおぶし、あぶらあげ、 だいた、みそ	とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、にんじん、だいこん、 はくさい、こまつな、みかん	591 kcal 26.0 g 17.9 g 1.8 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものです。