

6月は環境月間&  
6月5日は環境の日!

# 令和8年度 6月予定献立表

★今月の目標：食事マナーを意識して食べよう★



6月の給食回数：21回（2年生：20回、5年生：19回）

船橋市立市場小学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	牛乳	★味の旅給食：山口県★ ご飯	チキンチキンごぼう おかつか 大平汁 オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、こんにやく	牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ、凍り豆腐	にんにく、ごぼう、にんじん、えだまめ、こまつな、もやし、はくさい、干し椎茸、だいこん、ねぎ、オレンジ	603 kcal 24.9 g 17.2 g 1.9 g
2	火	牛乳	黒糖コッパン	鶏肉と大豆のトマトカレー煮 コンビネーションサラダ バナナ	黒糖コッパン、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉、チーズ、	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、レタス、こまつな、バナナ	622 kcal 26.1 g 17.2 g 1.7 g
3	水	牛乳	★味の旅給食：新潟県★ ご飯	鮭の焼き漬け ツナ和え 鶏汁	米、ごま、砂糖、こんにやく	牛乳、鮭、ツナ、鶏肉、焼き豆腐	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸	604 kcal 28.9 g 19.6 g 1.9 g
4	木	牛乳	★虫歯予防デー★ ご飯	めひかりの辛子しょうゆかけ 切干大根のハリハリ漬け 大豆と揚げボールの煮物	米、片栗粉、油、砂糖、こんにやく、じゃが芋、	牛乳、めひかり、大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ねぎ、切干だいこん、にんじん、こまつな、ブロッコリー、もやし、だいこん、ごぼう、グリーンピース	637 kcal 28.8 g 16.4 g 1.7 g
5	金	牛乳	★二十四節気：芒種★ あじさいご飯	揚げ豆腐 もやしとコーンのごまあえ じゃが芋と油揚げの味噌汁 冷凍みかん	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、油揚げ、みそ	梅干し、かき、ゆかり、えだまめ、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、万能ねぎ、もやし、こまつな、とうもろこし、たまねぎ、冷凍みかん	624 kcal 24.8 g 18.1 g 2.0 g
8	月	牛乳	食パン	いちごジャム チリ・コン・カーン ツナサラダ	食パン、じゃが芋、砂糖	牛乳、いんげんまめ、豚肉、ベーコン、チーズ、ツナ	いちごジャム、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、パセリ、きゅうり、キャベツ、こまつな、レタス	603 kcal 29.8 g 17.2 g 1.9 g
9	火	牛乳	わかめご飯	枝豆とうもろこしのカレーコロッケ キャベツの浅漬け かきたま汁 さくらんぼ	米、じゃが芋、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、片栗粉	牛乳、しらす干し、わかめ、ツナ、豆腐、卵、わかめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、しそ、きゅうり、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、こまつな、さくらんぼ	600 kcal 23.8 g 16.6 g 1.9 g
10	水	牛乳	ハヤシライス	マゼニアポテトサラダ 夏みかんゼリー	米、油、砂糖、小麦粉、バター、じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、生クリーム	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、きゅうり、オレンジジュース、甘夏みかん缶	641 kcal 22.9 g 20.0 g 2.0 g
11	木	牛乳	★入梅★ ご飯	入梅鱈のかばやし風 からし和え 豚汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、こんにやく、じゃが芋	牛乳、いわし、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、こねぎ、こまつな、ブロッコリー、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	649 kcal 30.2 g 20.2 g 1.8 g
12	金	牛乳	★千葉県民の日献立★ ご飯 &手作り海苔の佃煮	豆腐ハンバーグ いそかあ 磯香和え さつま芋のみそ汁	米、砂糖、パン粉、油、さつま芋	牛乳、のり、豚肉、豆腐、低脂肪乳、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ	621 kcal 27.8 g 16.2 g 1.9 g
16	火	牛乳	ソフト麺肉みそソース	ごま酢あえ メロン	ソフトめん、ごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、えだまめ、しょうが、こまつな、キャベツ、メロン	608 kcal 26.6 g 16.3 g 1.5 g
17	水	牛乳	★味の旅給食：セネガル★ マフェ	コーンポテト しらすかりりサラダ ヨーグルト	米、油、ごま、じゃが芋、バター、ワントンの皮、砂糖	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、低脂肪乳、生クリーム、ベーコン、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト缶、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レタス、こまつな、レモン	623 kcal 26.9 g 16.8 g 2.0 g
18	木	牛乳	★味の旅給食：長野県★ ご飯	山賊焼き おかつか きのこ汁 りんごゼリー	米、はちみつ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、かつお節、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、ブロッコリー、もやし、はくさい、だいこん、なめこ、まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	605 kcal 25.0 g 16.8 g 1.9 g
19	金	牛乳	ご飯	鶏とごぼうの大和え 納豆和え みそけんちん汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、こんにやく、さといも	牛乳、かつお、みそ、納豆、かつお節、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、ごぼう、えだまめ、にんじん、こまつな、キャベツ、干し椎茸、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	613 kcal 28.7 g 18.9 g 1.9 g
22	月	牛乳	★二十四節気：夏至★ 夏野菜キーマカレー	ごまドレッシングサラダ パイナップル	米、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、レンズ豆、チーズ、わかめ	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム、ピーマン、ブルーベリー、トマト缶、りんご、グリーンピース、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、レタス、パイナップル	608 kcal 22.4 g 16.7 g 1.7 g
23	火	牛乳	★沖縄慰霊の日★ しじゅうい	マミナチャンプルー アーサ汁 おからのサターアングギー	米、こんにやく、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ひじき、生揚げ、卵、かつお節、豆腐、あおさ、みそ、おから、低脂肪乳	しょうが、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にら、こまつな、ねぎ	639 kcal 27.8 g 22.9 g 2.2 g
24	水	牛乳	豚キム子丼	春雨サラダ 青のり大豆 すいか	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、バター、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、ハム、大豆、あおのり	にんにく、しょうが、ぶなしめじ、はくさい、はくさい（キムチ漬）、チンゲンツアイ、玉葱、ねぎ、にら、きゅうり、こまつな、すいか	641 kcal 25.8 g 18.9 g 1.8 g
25	木	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ご飯	ぼらのあずま煮 のり酢和え 八宝みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋	牛乳、ぼら、ツナ、のり、豆腐、油揚げ、みそ	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	641 kcal 33.2 g 19.8 g 2.3 g
26	金	牛乳	炒めそば野菜あんかけ	レバーとじゃが 仔のレゾース フルーツ白玉	蒸し中華麺、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ごま、白玉餅	牛乳、豚肉、えび、いか、なると、豚しほ	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、こまつな、レモン、もも缶詰、パイナップル缶詰、バナナ、みかん缶詰	629 kcal 28.0 g 18.0 g 1.7 g
29	月	牛乳	ご飯	生揚げのオイスターソース炒め さつま芋のパンサンスー さつま芋の餡かけ	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま、さつま芋、	牛乳、生揚げ、豚肉、茎わかめ、ハム、卵	にんじん、たまねぎ、茎にんにく、にら、しょうが、干し椎茸、たけのこ、きゅうり、もやし	655 kcal 26.3 g 21.9 g 1.9 g
30	火	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ご飯	すずきの香り揚げ 小松菜とにんじんのごまあえ 沢煮わん バナナ	米、片栗粉、ごま、油、砂糖	牛乳、すずき、鶏肉、ハム	にんにく、こまつな、にんじん、もやし、干し椎茸、たけのこ、ごぼう、糸みつば、バナナ	629 kcal 25.0 g 17.1 g 2.0 g

\*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

\*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

