

6月は環境月間&
6月5日は環境の日！

令和7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：20回（2年生：19回）

船橋市立市場小学校

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】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳	食パン&いちごジャム	チリ・コン・カン ツナサラダ	食パン、油、じゃが芋、砂糖	牛乳、いんげん豆、豚肉、大豆ミート ベーコン、チーズ、ツナ	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、パセリ、きゅうり キャベツ、小松菜、レタス	チリ・コン・カンは略して「チリ」と呼ばれ、アメリカの国民食の一つです。	603 kcal 29.8 g 17.2 g 1.9 g
3火	牛乳	★味の旅給食：山口県★ ご飯	チキンチキンごぼう おかか和え 大平汁 夏みかんゼリー	米、片栗粉、油、砂糖、 白ごま、こんにゃく	牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ 凍り豆腐、アガー	にんにく、ごぼう、にんじん、枝豆、ねぎ 小松菜、もやし、白菜、干し椎茸、大根	チキンチキンごぼうは、一口サイズの鶏のから揚げと素揚げした牛蒡を甘辛いタレで絡めた料理です。	634 kcal 24.8 g 17.1 g 1.9 g
4水	牛乳	★虫歯予防デー★ ご飯	メヒカリ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 さくらんぼ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 こんにゃく、じゃが芋	牛乳、めひかり、大豆 鶏肉、さつま揚げ	生姜、ねぎ、切干大根、にんじん 小松菜、もやし、大根、グリーンピース さくらんぼ	カルシウム豊富な食品や噛み応えのある食品を取り入れました。	648 kcal 29.0 g 16.4 g 1.7 g
5木	牛乳	★二十四節気：芒種★ あじさいご飯	たまごのからくさ焼き もやしとコーンのごま和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 冷凍みかん	米、砂糖、油、白ごま じゃが芋	牛乳、たまご、豆腐、豚肉、ひじき 油揚げ、わかめ、みそ	カリカリ梅、枝豆、にんじん、玉ねぎ グリーンピース、もやし、小松菜、コーン 冷凍みかん	あじさいご飯は、ゆかりと梅、枝豆であじさいの色を表現したご飯です。	627 kcal 25.3 g 18.5 g 2.2 g
6金	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ スパゲティナポリタン	ベーコンとレンズ豆のスープ キャロットケーキ	スパゲッティ、油、片栗粉 砂糖、薄力粉	牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ レンズ豆、たまご、スキムミルク	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、青ピーマン、トマト キャベツ、小松菜	旬の船橋にんじんをたっぷり使った献立です。	644 kcal 28.7 g 16.1 g 1.8 g
10火	牛乳	豚キムチ丼	春雨サラダ 青のり大豆 すいか	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、バター、白ごま	牛乳、豚肉、油揚げ ハム、炒り大豆、青のり	にんにく、生姜、しめじ、白菜、キムチ 青梗菜、玉ねぎ、にら、きゅうり 小松菜、すいか	豚肉に含まれるビタミンB1は、葱や玉葱などと一緒に調理すると、吸収率が高まります。	641 kcal 25.8 g 18.9 g 1.8 g
11水	牛乳	★入梅★ ご飯	入梅鰯の蒲焼き風 辛子和え 豚汁 青梅ゼリー	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、こんにゃく、じゃが芋	牛乳、鰯、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	生姜、小ねぎ、小松菜、もやし にんじん、ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	この時季の鰯は「入梅鰯」と言われ、脂が乗っています。	657 kcal 26.4 g 18.4 g 1.8 g
12木	牛乳	ソフトめん肉みそソース	ごま酢あえ メロン	ソフトめん、白練りごま、砂糖 ごま油、油、片栗粉、白ごま	牛乳、豚肉、大豆ミート、みそ	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、菊 ねぎ、枝豆、生姜、小松菜、キャベツ メロン	メロンはきゅうりと同じウリ科の仲間。つるを伸ばして育ちます。	606 kcal 26.6 g 16.3 g 1.5 g
13金	牛乳	★千葉県民の白献立★ ご飯 &手作り海苔の佃煮	鰻の香り揚げ 磯香和え さつま芋のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、白ごま、油 さつま芋	牛乳、焼き海苔、鰻、豆腐 油揚げ、みそ	にんにく、小松菜、もやし、にんじん 大根、ごぼう、しめじ	6/15は千葉県民の白。千葉県産や船橋産の食材を取り入れました。	606 kcal 25.9 g 16.6 g 1.8 g
16月	牛乳	ご飯	生揚げのオイスターソース炒め 茎わかめのパンサンスー さつま芋の飴かけ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 春雨、白ごま、さつま芋	牛乳、生揚げ、豚肉 茎わかめ、ハム、たまご	にんじん、玉ねぎ、茎ニンニク、にら 生姜、干し椎茸、菊、きゅうり、もやし	パンサンスーは、春雨や細切りにした野菜を混ぜた中華風の和えものです。	683 kcal 26.8 g 21.9 g 1.9 g
17火	牛乳	★味の旅給食：新潟県★ 新潟県産コシヒカリのご飯	鮭の焼き漬け ツナ和え 鶏汁	米、白ごま、砂糖、こんにゃく	牛乳、鮭、ツナ、鶏肉、焼き豆腐	小松菜、もやし、にんじん ごぼう、大根、干し椎茸	鮭の焼き漬けは、焼きあがった鮭を熱いうちに調味液に漬ける、新潟県の郷土料理です。	605 kcal 28.9 g 19.6 g 1.9 g
18水	牛乳	黒糖コッペパン	鶏肉と大豆のトマトカレー煮 コンビネーションサラダ ヨーグルト	黒糖コッペパン、じゃが芋 砂糖、油	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉 チーズ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、キャベツ きゅうり、レタス、小松菜	【船橋支会】 様々なスパイスが入ったカレー粉には、食欲増進・疲労回復効果があります。	613 kcal 29.5 g 17.2 g 1.9 g
19木	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ご飯	ボラの薬味だれかけ 納豆和え 根菜のみそ汁 冷凍みかん	米、油、白ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、ボラ、納豆、かつお節 豆腐、油揚げ、みそ	生姜、ねぎ、にんじん、小松菜 キャベツ、大根、ごぼう、冷凍みかん	船橋漁港で水揚げされたボラは、未利用魚として市内給食で活躍しています。	600 kcal 27.6 g 18.2 g 1.7 g
20金	牛乳	★二十四節気：夏至★ わかめご飯	枝豆とうもろこしのコロッケ 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 薄力粉、パン粉、片栗粉	牛乳、しらす干し、わかめ、ツナ 塩昆布、豆腐、たまご、わかめ	玉ねぎ、にんじん、枝豆、コーン しそ、きゅうり、キャベツ、干し椎茸 ねぎ、小松菜、さくらんぼ	北半球では昼が最も長く、夜が短くなる時季です。	600 kcal 23.5 g 16.5 g 1.9 g
23月	牛乳	★沖縄慰霊の日★ じゅうしい	マーミナチャンプルー アーサ汁 アガラサー	米、こんにゃく、砂糖、ごま油 油、片栗粉、黒砂糖	牛乳、豚肉、ひじき、生揚げ、たまご かつお節、豆腐、青さ海苔、みそ	生姜、にんじん、干し椎茸、キャベツ もやし、にら、小松菜、ねぎ	沖縄県の特産物や郷土料理を組み合わせました。	611 kcal 27.9 g 19.4 g 2.3 g
24火	牛乳	夏野菜キーマカレー	ごまドレッシングサラダ パンゼリー	米、油、薄力粉、バター 白ごま、砂糖	牛乳、豚肉、大豆ミート、大豆 レンズ豆、チーズ、わかめ	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす マッシュルーム、紫ピーマン、黄ピーマン ブルーベリー、トマト、りんご、グリーンピース 小松菜、もやし、きゅうり、キャベツ、レタス	夏に特においしいピーマンやなす、トマトなどをたっぷり使ったカレーです。	601 kcal 21.8 g 16.6 g 1.7 g
25水	牛乳	ご飯	鯖のごまだれ焼き 海苔酢和え みそけんちん汁 オレンジ	米、白ごま、砂糖、こんにゃく 里芋、油	牛乳、鯖、焼き海苔、鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ	小松菜、もやし、キャベツ、にんじん 干し椎茸、ごぼう、大根、ねぎ、しめじ オレンジ	鯖はタンパク質やビタミンDが豊富。海を泳ぎ回る回遊魚です。	604 kcal 27.3 g 19.2 g 1.9 g
26木	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ 食パン&はちみつ	船橋産トマトのケーキオムレツ カレーポテト 野菜スープ	食パン、はちみつ 油、砂糖、じゃが芋	牛乳、たまご、チーズ、ベーコン、豚肉	にんにく、玉ねぎ、トマト、枝豆 パセリ、コーン、にんじん マッシュルーム、キャベツ、小松菜	船橋産のトマトをたっぷり使った、三角形のオムレツです。	600 kcal 26.0 g 19.8 g 2.0 g
27金	牛乳	★味の旅給食：台湾★ 魯肉飯	魚丸湯（ウィーワンタン） パインアップルケーキ	米、砂糖、片栗粉、米粉、バター	牛乳、豚肉、うずらのたまご 鰯、スキムミルク、豆乳	にんにく、生姜、菊、干し椎茸、青梗菜 ねぎ、にんじん、小松菜、白菜、大根	台湾料理は、香辛料と絡めて調理するものが多いため、全体的に香りが強いのが特徴です。	645 kcal 29.1 g 19.5 g 1.9 g
30月	牛乳	レバーとポテトのレモンソース フルーツ白玉	中華麺、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、白ごま、白玉餅	中華麺、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、白ごま、白玉餅	牛乳、豚肉、えび、いか、なると 豚レバー	生姜、にんにく、干し椎茸、にんじん 菊、もやし、白菜、小松菜、レモン果汁 桃、みかん、パイナップル、りんご	もちもちした白玉餅にみかんや桃などの果物を合わせました。よく噛んで食べましょう。	630 kcal 28.2 g 18.0 g 1.7 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）								6月平均
								623 kcal 26.9 g 18.1 g 1.9 g

