

令和7年度6月予定献立表

家庭数

★今月の目標：よくかんで食べよう！

6月の給食回数：20回（3年生・6年生19回、5年生18回）

船橋市立金杉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 仲間	血や肉になる 仲間	体の調子を整える 仲間	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
2	月	振替休業							
3	火	ご飯	○	★船橋産鰯のピリ辛ソースかけ ごま和え 中華風コンスープ（卵使用） ヨーグルト（乳使用）	米 かたくりこ 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 鯖 みそ とり肉 たまご わかめ ヨーグルト	こまつな はくさい もやし にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきだけ	637 kcal 28.3 g 18.7 g 1.8 g	船橋産の旬の食材を食べて知る白① 「鯖」
4	水	ライス	○	ポークストロガノフ（乳・小麦使用） キャベツのうま塩サラダ ★フルーツパンチ	米 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター ごま油	ぶた肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン みかん バイナップル もち	655 kcal 20.3 g 18.9 g 1.6 g	★リクエスト給食★ 5ー2 「フルーツパンチ」
5	木	ご飯 かみかみつくだ煮	○	手作りさつま揚げ こまつなとかぶの辛子和え 皮ごと野菜のみそ汁	米 ごま さとう かたくりこ 米粉パン粉 油 さつまいも	煮干し こんぶ かつお節 牛乳 鰯 いか マメフラス 油揚げ みそ	ねぎ にんじん かぶ きゅうり こまつな 玉ねぎ だいこん	616 kcal 26.7 g 17.8 g 2.0 g	4日～10日は、歯と口の健康習慣です。 よくかんで食べ、歯を健康にしましょう。
6	金	ご飯	○	鯖のつけ焼き 野菜のみそ和え 大豆と揚げボールの煮物	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	牛乳 鯖 わかめ みそ 大豆 とり肉 さつま揚げ	しょうが レタス にんじん キャベツ きゅうり こまつな ごぼう だいこん グリンピース	603 kcal 31.3 g 17.6 g 2.0 g	★箸チャレンジ★ 「豆をつかむ」
9	月	ブルコギ丼 （ご飯）	○	ブルコギ丼（真） のり塩ビーンズ キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	米 ごま油 さとう ごま	ぶた肉 牛乳 豆腐 みそ 大豆 あおのり	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん 玉ねぎ エリンギ なら もやし キムチ だいこん こまつな オレンジ	614 kcal 25.7 g 22.3 g 1.8 g	豆を食べよう！ 大豆には、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。
10	火	はちみつコッペパン （乳・小麦使用）	○	★鰯の船橋産トマトチーズソース（乳使用） コーンポテト 臭だくさん野菜スープ	パン かたくりこ 油 さとう じゃがいも	牛乳 鰯 チーズ ベーコン ぶた肉 レンズ豆	トマト 玉ねぎ レモン とうもろこし にんじん キャベツ かぶ こまつな マッシュルーム	622 kcal 29.0 g 22.2 g 2.1 g	船橋産の旬の食材を食べて知る白② 「トマト」
11	水	★キャロットライス	○	ホワイトソース（乳・小麦使用） マカロニサラダ（小麦使用） 冷凍みかん	米 油 じゃがいも かたくりこ バター マカロニ ごま エッグフリーマヨネーズ	とり肉 ぶた肉 えび 牛乳 豆腐	にんじんジュース にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ みかん	637 kcal 21.4 g 22.2 g 1.4 g	船橋産の旬の食材を食べて知る白③ 「にんじん」
12	木	入梅鰯のかば焼き丼 （ごまご飯）	○	入梅鰯のかば焼き丼（魚） 梅肉和え 八宝みそ汁 河内晩柑	米 ごま かたくりこ 米粉 油 さとう じゃがいも	煮干し 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	しょうが ねぎ きゅうり もやし こまつな にんじん 梅 玉ねぎ だいこん 河内晩柑	634 kcal 25.1 g 20.7 g 2.1 g	入梅献立 暦の上では6/11が入梅です。入梅の時期の鰯は「入梅鰯」と呼ばれ、脂がのっていておいしいです。
13	金	ご飯 ★味付け海苔	○	このしろのさんが焼き コーンとツナの和え物 豚汁	米 米粉パン粉 さとう ごま 油 こんにゃく じゃがいも	のり 牛乳 このしろ とり肉 マメフラス みそ ツナ ぶた肉 豆腐	ねぎ しょうが しろ こまつな もやし キャベツ とうもろこし ごぼう にんじん だいこん	613 kcal 29.1 g 19.7 g 2.3 g	12日に3年生が校外学習で行く、 「三番瀬」の海苔を使用します。 ★箸チャレンジ★ 「さんが焼きを切る」
16	月	ご飯	○	とり肉のバーベキューソースかけ じゃがじゃこサラダ マカロニとレンズ豆のスープ（小麦使用） ★ティーダバイン	米 さとう じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ レンズ豆	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり こまつな にんじん レモン キャベツ バイナップル	628 kcal 25.5 g 18.8 g 2.1 g	パイナップルを味わおう！
17	火	ご飯	○	めひかりのカレー揚げ 茎わかめの和えもの 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 にんじんゼリー	米 米粉 かたくりこ 油 さとう じゃがいも	牛乳 めひかり わかめ かつお節 とり肉 生揚げ 鶏皮	きゅうり にんじん こまつな もやし だいこん グリンピース にんじん オレンジジュース	648 kcal 27.5 g 18.9 g 2.0 g	骨ごと食べられるめひかりは、成長期に必要な「カルシウム」が多く含まれています。
18	水	ガバオ風ライス （麦ご飯）	○	ガバオ風ライス（真） ツナとわかめのサラダ フォーのスープ バナナ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま フォー	とり肉 ぶた肉 マメフラス 牛乳 ツナ わかめ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ ビーマン バブリカ バジル こまつな キャベツ きゅうり レモン だけのこ もやし バナナ	591 kcal 26.2 g 18.2 g 2.1 g	世界の味めぐり～タイ～ 「ガバオ風ライス」
19	木	炒めそば野菜あんかけ （麺・小麦使用）	○	炒めそば野菜あんかけ（あん） 大学いも 坦々スープ	米 油 さとう ごま油 ごま フォー	ぶた肉 えび 牛乳 マメフラス みそ 豆腐	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん だけのこ もやし はくさい こまつな ねぎ えのきだけ	608 kcal 25.3 g 23.0 g 2.2 g	★箸チャレンジ★ 「麺をすくう」 しあわせにんじん♡
20	金	もち玄米ご飯	○	鰯の薬味ソースかけ キャベツと春雨の和え物 ぶた肉と大根の煮物 ★さくらんぼ	米 もち玄米 麦 ごま さとう はるさめ ごま油 こんにゃく 油	牛乳 鯖 ぶた肉 さつま揚げ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん 干しいたけ さくらんぼ	618 kcal 28.5 g 22.1 g 2.3 g	旬のさくらんぼを味わおう！
23	月	ご飯	○	★船橋産こまつなとにんじんのぶた肉巻き 粉ふきいも チンゲン菜と生揚げのキムチ炒め	米 油 さとう かたくりこ じゃがいも ごま油	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	しょうが こまつな にんじん きくらげ はくさい チンゲン菜 ぶなしめじ キムチ	616 kcal 27.7 g 21.0 g 2.0 g	船橋産の旬の食材を食べて知る白④ 「こまつな」
24	火	わかめご飯	○	チーズポテト春巻き（乳・小麦使用） のりマヨ和え トックスープ	米 春巻きの皮 じゃがいも 油 エッグフリーマヨネーズ ごま トック	わかめ 牛乳 ぶた肉 チーズ のり とり肉 塩かまぼこ	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ だけのこ はくさい えのきだけ ねぎ こまつな	600 kcal 20.0 g 17.5 g 2.2 g	バランスよく食べよう！ 主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。
25	水	☆☆ 「お誕生日献立」 6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます ☆☆☆							
		カレーマーマー丼 （ご飯）	○	カレーマーマー丼（真） だいこんナムル ★メロン	米 さとう 油 ソイバター 米粉 ごま	豆腐 ぶた肉 マメフラス 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ なら もやし こまつな だいこん メロン	602 kcal 24.5 g 22.3 g 1.5 g	旬のメロンを味わおう！ メロンは春～夏にかけて旬をむかえます。
26	木	ゆかりご飯	○	磯辺揚げ風いももち 納豆和え 豆乳ごまみそ汁	米 じゃがいも かたくりこ 油 さとう ごま	牛乳 大豆 あおのり 納豆 かつお節 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	ねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん えのきだけ	618 kcal 22.8 g 20.2 g 2.1 g	★箸チャレンジ★ 「お茶碗のご飯をきれいに食べる」
27	金	★二色揚げパン （ココア・うぐいすきな こ、乳・小麦使用）	○	こまつなのソテー ポークビーンズ オレンジ	パン 油 さとう じゃがいも	うぐいすきなこ 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉	こまつな もやし とうもろこし にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース オレンジ	613 kcal 23.8 g 22.9 g 1.7 g	★リクエスト給食★ 5ー1 「ココア揚げパン」
30	月	五目ずし （卵使用）	○	豚バラとだいこんの炊いたん 水無月（小麦使用）	米 さとう 油 ごま 小麦粉 上新粉	かまぼこ たまご のり 牛乳 ぶた肉 油揚げ あずき	にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな しょうが だいこん	625 kcal 20.5 g 18.5 g 1.8 g	日本の味めぐり～京都府～ 「豚バラとだいこんの炊いたん」 「水無月」

* 連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

* 献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

* 献立表に記載された栄養価（1杯分・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生を基準としたものです。