



6月 予定献立表



* 今月の目標：衛生に気をつけて食事をしよう。 *

★船橋産の旬の食材★
「にんじん・ごまつな」

日	曜日	牛乳	献立名			からだつてく 体の調子		【基準値4年生】 17kcal たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)	
			主食	主菜・副菜・汁物	デザート	熱や力の元になる仲間	からだつてく 体の調子		
1	木	○	ハヤシライス	油揚げのかりかりサラダ	フルーツ 白玉	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ パター しらたまも マカロニ	ふたにく クリーム レンズまめ ハム 対松助 あぶらあげ きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし ちまみかん バイナップル レモン	647kcal 23.0g 18.5g/1.9g
2	金	○	ご飯	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え 鰹のつみれ汁	オレンジ	こめ さとう きびざとう ごま はくりきこ でんぶ パンこ はるさめ	とりにく まあじ だいす ふたにく みそ きゅうにゅう	にんにく しょうが ごまつな にんじん もやし はくりきこ ねぎ オレンジ	612kcal 24.8g 21.2g/1.9g
5	月	○	ご飯	めひかりの唐揚げ 千草和え(卵使用) 肉じゃが	メロン	こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ じゃがいも きびざとう	めひかり ふたにく たまご だいす きゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ ししいけ さいいんげん メロン	636kcal 32.7g 19.2g/1.8g
ガバオライスはタイ料理です。鶏肉と野菜を炒めて味付けしたものをご飯にのせて食べます。									
6	火	○	ガバオライス	ツナグリーンサラダ ビーフンと鶏肉のスープ	プリン	こめ ごまあぶら はくりきこ さとう ビーファン ごま	とりにく きゅうにく だいす レンズまめ まぐろ ていしほうにゅう きゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん ふなしめじ ピーマン にんにく パプリカ キャベツ きゅうり レタス ごまつな はくりきこ やし はくりきこ	664kcal 26.7g 21.7g/2.1g
7	水	○	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め 中華チキン和え	すいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はくりきこ	なまあげ ふたにく みそ とりにく きゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ごまつな きゅうり すいか	602kcal 26.8g 17.6g/1.7g
8	木	○	ピザドック	小松菜とコーンのソテー 真だくさん野菜スープ	バナナ	コッペパン パター あぶら さんおんどう じゃがいも でんぶ	しるいんげんまめ チーズ ふたにく だいす パーコン レンズまめ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ とうもろこし バナナ	646kcal 24.5g 24.5g/2.1g
～入梅 献立～ ※入梅の時の鱸は、「入梅鱸」と言われ、脂がのっておいしいとされています。									
9	金	○	ご飯	鱸のかば焼き風 おびたし 八宝味噌汁	オレンジ	こめ でんぶ はくりきこ あぶら さとう じゃがいも	まいわし あぶらあげ ふたにく とうふ みそ きゅうにゅう	しょうが ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう オレンジ	612kcal 25.3g 22.5g/1.9g
船橋産の旬の食材を味わう日 ～船橋産の小松菜を使用～									
13	火	○	ソフト麺 カレーソース	ハムとコーンのサラダ	小松菜 マフィン	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも はくりきこ でんぶ ごま グラニューとう	ふたにく だいす レンズまめ 対松助 ハム とうにゅう グラニューとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ごまつな とうもろこし	630kcal 22.6g 19.2g/1.8g
★千葉県民の日献立★ ～6月15日は千葉県民の日です～									
14	水	○	にんじんご飯	鰹のさんか焼き 磯香和え 小松菜と豆腐のみそ汁	千葉県産の すいか	こめ さんおんどう ごま パンこ あぶら じゃがいも	ふたにく きゅうにく あじみそのり あぶらあげ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ごまつな ふなしめじ すいか	611kcal 25.7g 21.4g/2.1g
6月18日は、おにぎりの日です。みんなでおにぎりにをぎってみましょう。									
16	金	○	セルフおにぎり (ご飯・焼き海苔)	鮭とじゃが芋の揚げ煮 小松菜のおかか和え 豚汁	オレンジ	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう ごま こんにやく さといち	のり しろうさけ ふたにく いとけすり とうふ みそ あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく ごまつな ごぼう もやし だいこん オレンジ	609kcal 26.0g 19.3g/1.8g
19	月	○	ご飯	ぎょうざ春巻き 中華和え 春雨スープ	さくらんぼ	こめ はるまきのかわ ごま はくりきこ あぶら さとう はるさめ でんぶ	ふたにく みそ ハム とりにく だいす きゅうにゅう	にんじん ごまつな もやし ごぼう だいこん ししいけ ねぎ さくらんぼ	626kcal 21.5g 20.7g/1.8g
船橋産の旬の食材を味わう日 ～船橋産のにんじんを使用～									
20	火	○	テーブル ロール	船橋にんじんポターージュ ちりめんじゃこサラダ	黒糖 ピーズ	パン あぶら パター はくりきこ さとう くるさとう じゃがいも	とりにく パーコン ていしほうにゅう クリーム ちりめんじゃこ だいす きゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	623kcal 26.6g 25.1g/1.9g
21	水	○	ご飯	豚肉のにんじん包み焼き 納豆和え 濃厚ごま汁	冷凍みかん	こめ じゃがいも あぶら でんぶ ごま はくりきこ	ふたにく なつとう いとけすり とりにく とうにゅう なまあげ みそ きゅうにゅう	にんじん ごまつな キャベツ だいこん ねぎ ごぼう みかん	606kcal 26.5g 19.0g/1.9g
22	木	○	ツナピラフ	ポテトオムレツ コールスローサラダ マカロニスープ	オレンジ	こめ マーガリン じゃがいも あぶら さとう ごま マカロニ	まぐろ たまご ふたにく きゅうにく パーコン チーズ ワインナー きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし マッシュルーム ごまつな オレンジ	611kcal 23.0g 25.1g/1.9g
沖縄県の郷土料理です。マーミノウサチは、もやしと油揚げの和え物です。									
23	金	○	しし じゅうしい	いかの香味揚げ マーミノウサチ もすくスープ	パイナップル	こめ ごま でんぶ さとう あぶら はくりきこ	ふたにく こんにゃく あぶらあげ もすく とりにく きゅうにゅう	しょうが にんにく もやし きゅうり ごまつな たけのこ にんじん ねぎ バイナップル	609kcal 27.1g 21.8g/1.9g
26	月	○	ガーリック ライス	レバーとポテトのレモンソース 小松菜とコーンの卵- キャベツのスープ	オレンジ	こめ パー あぶら じゃがいも でんぶ さんおんどう ごま	ふたレバー パーコン だいす ワインナー きゅうにゅう	にんにく にんじん パセリ しょうが しろうさけ ごまつな とうもろこし たまねぎ キャベツ えのき たけのこ	613kcal 21.4g 25.3g/1.8g
27	火	○	ご飯	鰹の味噌煮 小松菜と蒸し鶏のごま和え けんちん汁	りんご ゼリー	こめ きびざとう ごま こんにゃく じゃがいも あぶら	まさば みそ とりにく とうふ かんてん きゅうにゅう	ごまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ りんご	627kcal 29.7g 22.7g/2.1g
28	水	○	2色揚げパン (ココア・きなこ)	真だくさんワフタンスープ 白いんげん豆のサラダ		コッペパン さんおんどう グラニューとう ごま ワフタンのかわ さとう じゃがいも	きなこ スキムミルク ふたにく だいす しるいんげんまめ ハム きゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん しいたけ きくらげ もやし たけのこ ごまつな きゅうり レモン	602kcal 25.6g 21.8g/1.9g
29	木	○	ご飯	ピーマンの肉詰め ツナ和え 鶏肉と野菜の煮物	メロン	こめ パンこ ごま でんぶ あぶら さとう はくりきこ こんにゃく じゃがいも	ふたにく きゅうにく だいす とりにく まぐろ きゅうにゅう	ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう しいたけ きゅうり こんにゃく もやし メロン	646kcal 26.0g 23.0g/1.8g
30	金	○	炒めそば 野菜あんかけ	中華風サラダ(卵使用)	にんじん ドーナツ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ こめ きびざとう ごま	ふたにく ハム たまご きぬこ しょうが きゅうにゅう	しょうが にんにく ししいけ たけのこ にんじん はくりきこ キャベツ ねぎ ごまつな きゅうり もやし	638kcal 22.1g 26.5g/1.8g