令和7年度

令和7年5月23日

船橋市立
古和釜小学校

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　＊

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	【基準値4年生】エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
2	月	炒めそば 野菜あんかけ	○	もやしのナムル　おからドーナツ	めん　ごまあぶら　あぶら さとう　でんぷん むしパンミックス　こめこ きびさとう　ごま だいずあぶら　ふんとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ	しょうが　にんにく　しいたけ たけのこ　にんじん　はくさい キャベツ　ねぎ　こまつな もやし	639kcal 21.7g 27.1g/1.6g
3	火	ご飯	○	ピーマンの肉詰め　じゃこサラダ　ごま汁 パイナップル	こめ　パンこ　ごま でんぷん　あぶら きびさとう　ごまあぶら さとう　はくりきこ じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ちりめんじゃこ ぶたにく　あぶらあげ みそ	ピーマン　しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん レモン　ごぼう　だいこん ねぎ　こまつな　パイナップル	626kcal 22.8g 22.7g/2.0g
4	水	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き　茎わかめの和え物 卵スープ　バナナ	こめ　さんおんとう あぶら　さとう　ごま でんぷん	ぎゅうにゅう　さけ みそ　くきわかめ たまご　とりにく	キャベツ　たまねぎ　ピーマン にんじん　もやし　きゅうり こまつな　しいたけ　たけのこ ねぎ　バナナ	598kcal 31.2g 15.8g/2.0g
5	木	テーブル ロール	○	人参ポタージュ　ハムとコーンのサラダ 黒糖ビーンズ	テーブルロール　あぶら バター　はくりきこ さんおんとう オリーブオイル　さとう くろざとう	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　クリーム レンズまめ　ハム だいず	にんじん　たまねぎ　パセリ グリンピース　キャベツ きゅうり　とうもろこし	653kcal 28.0g 26.8g/2.0g
★梅の日★　梅のような酸っぱい食べ物には、胃の活動を活発にして食欲をあげる効果があります。								
6	金	ご飯	○	鶏肉のねぎソースかけ　梅肉和え　なめこ汁 オレンジ	こめ　でんぷん　はくりきこ だいずあぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　みそ	しょうが　にんにく　ねぎ きゅうり　もやし　にんじん うめびしお　なめこ　こまつな だいこん　オレンジ	611kcal 26.7g 20.0g/2.2g
10	火	カレー ピラフ	○	レバーとじゃが芋のケチャップソース マカロニスープ　ヨーグルト	こめ　とうにゅうバター あぶら　じゃがいも でんぷん　だいずあぶら さとう　ごま　マカロニ	ぶたにく　えび ぎゅうにゅう ぶたレバー　ベーコン ひよこまめ　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ピーマン しょうが　キャベツ　こまつな	677kcal 33.2g 21.6g/2.0g
11	水	ご飯	○	ポテトオムレツ　小松菜とコーンのソテー 野菜スープ　さくらんぼ	こめ　じゃがいも あぶら　さんおんとう	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　だいず レンズまめ　ベーコン とうにゅう　とりにく ひよこまめ	ピーマン　たまねぎ　にんじん もやし　こまつな　とうもろこし マッシュルーム　キャベツ さくらんぼ	608kcal 28.6g 19.0g/1.9g
12	木	ご飯	○	生揚げの味噌炒め　納豆和え　冷凍みかん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ なっとう　かつおぶし	にんにく　しょうが　ねぎ しいたけ　たけのこ　たまねぎ にんじん　キャベツ　こまつな ほうれんそう　みかん	636kcal 26.0g 24.2g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★　船橋産のスズキ・小松菜・人参を使用予定です。								
13	金	人参ご飯	○	スズキの磯辺揚げ　おひたし　大根のみそ汁　すいか	こめ　さんおんとう　ごま はくりきこ　だいずあぶら さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう すずき　あおのり あぶらあげ　ぶたにく なまあげ　みそ	にんじん　こまつな　もやし だいこん　ねぎ　すいか	640kcal 28.8g 23.6g/2.1g
16	月	ピザドック	○	ツナ和え　ポトフ 二色ゼリー（いちご・ぶどう）	コッペパン　バター あぶら　さんおんとう ごま　さとう　じゃがいも	いんげんまめ　ぶたにく だいず　ベーコン レンズまめ　チーズ ぎゅうにゅう　まぐろ ウィンナー　かんてん	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　こまつな　もやし キャベツ　かぶ ぶどう	601kcal 23.5g 21.1g/1.9g
17	火	ご飯	○	豚肉のみそ照焼き　小松菜とえのきの海苔酢和え 鶏肉とじゃが芋の煮物　オレンジ	こめ　さとう　あぶら ごま　こんにゃく じゃがいも　さんおんとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　のり　とりにく	しょうが　こまつな　もやし えのきたけ　にんじん たまねぎ　さやいんげん オレンジ	620kcal 29.7g 19.7g/2.0g
18	水	ハヤシライス	○	ごぼうのシャキシャキサラダ　おふのラスク	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　はくりきこ　バター オリーブオイル　ごま やきふ　グラニューとう	ぶたにく　クリーム だっしふんにゅう レンズまめ　ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム グリンピース　ごぼう きゅうり　レモン	667kcal 21.8g 23.5g/1.7g
19	木	ご飯	○	揚げ魚の甘酢あんかけ　磯香和え　豚汁 バナナ	こめ　でんぷん だいずあぶら　さとう あぶら　こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう　のり ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　こまつな　もやし ごぼう　だいこん　バナナ	595kcal 23.8g 16.3g/1.6g
20	金	ご飯	○	ひじきのふりかけ　韓国風焼き鳥 大根のナムル わかめと豆腐のスープ　メロン	こめ　さんおんとう ごま　さとう　ごまあぶら ごま　あぶら	ひじき　かつおぶし ぎゅうにゅう　とりにく ハム　わかめ　とうふ とりにく	あさつき　にんにく　しょうが こまつな　だいこん　にんじん しいたけ　ねぎ　メロン	615kcal 28.9g 22.6g/1.9g
★沖縄県の郷土料理★　「ししじゅうしい」は沖縄風混ぜご飯、「マーミナウサチ」はもやしの和え物です。								
23	月	ししじゅうしい	○	いかの胡麻竜田揚げ　マーミナウサチ もずくスープ　パイナップル	こめ　さとう　でんぷん だいずあぶら　ごま	ぶたにく　こんぶ ぎゅうにゅう　いか あぶらあげ　もずく とりにく	しょうが　にんにく　もやし きゅうり　こまつな　たけのこ にんじん　ねぎ　パイナップル	618kcal 27.3g 22.2g/2.0g
24	火	ご飯	○	鰆の香味焼き　ごまドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁　冷凍みかん	こめ　さとう　ごまあぶら あぶら　ごま　こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう　さわら ぶたにく　なまあげ みそ	にんにく　しょうが　こまつな キャベツ　にんじん　きゅうり ごぼう　だいこん　みかん	594kcal 24.6g 21.4g/2.0g
25	水	タンタン麺	○	豚肉 のレモンサラダ　小松菜マフィン	ちゅうかめん　あぶら　ごま あぶら　ごま,さとう はくりきこ とうにゅうバター	ぶたにく　みそ ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう	にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　にら　チンゲンサイ キャベツ　きゅうり　レモン こまつな	650kcal 24.7g 25.1g/1.9g
26	木	ご飯	○	めひかりのから揚げ　小松菜のごま和え 八宝みそ汁　ホワイトゼリー	こめ　でんぷん だいずあぶら　さとう ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　めひかり レンズまめ　ぶたにく あぶらあげ　みそ かんてん にゅうさんきんいんりょう	こまつな　もやし　にんじん だいこん　ごぼう	607kcal 30.7g 19.0g/1.9g
★世界の料理★　ガパオライスはタイの料理で、ひき肉と野菜を炒めた具を、ご飯の上にのせて食べます。								
27	金	ガパオライス	○	カリカリチーズのサラダ　ビーフンのスープ ミニトマト	こめ　ごまあぶら　さとう ごま　ビーフン	ぶたにく　だいず レンズまめ　ぎゅうにゅう チーズ　とりにく	たけのこ　ぶなしめじ にんじん　ピーマン　にんにく きゅうり　キャベツ　はくさい もやし　しいたけ　こまつな ミニトマト	615kcal 25.5g 20.0g/1.9g
30	月	二色 揚げパン	○	いんげん豆と豚肉のトマト煮　コーンサラダ	コッペパン　だいずあぶら さんおんとう グラニューとう　あぶら じゃがいも　ごまあぶら さとう	きなこ　うぐいすまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう　レンズまめ いんげんまめ　ベーコン ぶたにく　ひじき	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト グリンピース　きゅうり とうもろこし　こまつな	630kcal 24.7g 21.4g/1.9g

＊入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。

計20回