



6月 予定献立表

《今月の目標》よくかんで食べよう

〈家庭数配付〉

令和8年度

船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名		からだ	ねつ	からだ	えいよう	
		主食	牛乳	体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	月	ご飯	○	生揚げの中華煮 かぼちゃのおやき 中華きゅうり	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ ししいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	607 Kcal 23.2 g 17.7 g 1.2 g
2	火	ジャンバラヤ	○	鮭のチーズ焼き 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう さけ とりにく ベーコン ウィンナー チーズ	こめ ジャがいも あぶら	にんじん こまつな ピーマン トマト たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ オレンジ	606 Kcal 28.4 g 23.7 g 1.8 g
3	水	チーズロール	○	大豆入りコーンシチュー ひじきのマリネ メロン	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき クリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな パセリ とうもろこし たまねぎ きゅうり メロン	612 Kcal 24.7 g 23.7 g 2.1 g
4	木	切り干し大根ご飯	○	竹輪の二色揚げ 茎わかめの和え物 じゃが芋のみそ汁 さくらんぼ 【虫歯予防・かみかみ献立】	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおのり くきわかめ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな さやいんげん ししいたけ きゅうり キャベツ もやし だいこん しめじ さくらんぼ	612 Kcal 21.2 g 20.9 g 2.2 g
5	金	ご飯	○	鯖の西京焼き ごま和え 筑前煮 パイナップル	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	こめ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし グリンピース だけのこ ししいたけ ごぼう れんこん パイナップル	640 Kcal 28.2 g 22.5 g 1.7 g
8	月	のりチーズトースト	○	ポテトのミートソース煮 コーンサラダ オレンジ 【船橋産食材の日:のり】	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ のり わかめ	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな トマト グリンピース たまねぎ きゅうり レタス とうもろこし オレンジ	602 Kcal 25.5 g 21.3 g 2.2 g
9	火	菜飯	○	鱈の南蛮漬け 辛子和え 貝だくさんみそ汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ さくらんぼ	605 Kcal 25.4 g 20.9 g 2.0 g
10	水	ジャージャー麺	○	ゆでそら豆 さつま芋と大豆のカリント 【1年生そら豆のさやむき体験】	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら	にんじん にんにく たまねぎ ししいたけ きゅうり もやし そらまめ	645 Kcal 29.8 g 22.0 g 1.8 g
11	木	ご飯	○	鶏肉の梅みそ焼き 豆腐と白菜のスープ 干草和え あじさいゼリー(ぶどう・ソーダゼリー) 【入梅献立】	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな うめ キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ	623 Kcal 24.6 g 21.7 g 1.7 g
12	金	ご飯	○	鰯のさんが焼き のり酢和え さつま汁 すいか 【県民の日献立】	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく のり おから みそ	こめ さつまいも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ とうもろこし だいこん ししいたけ ごぼう もやし すいか	632 Kcal 27.1 g 18.5 g 1.8 g
15	月	千葉県民の日						
16	火	昆布ご飯	○	彩り卵焼き 野菜の香りと和え 根菜汁 オレンジ 【3年生校外学習】	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ こんぶ	こめ さといも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな グリンピース だけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう みつば しいたけ オレンジ	615 Kcal 28.2 g 22.9 g 2.0 g
17	水	黒糖コッペパン	○	ポテトと大豆のカレーグラタン フレンチサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす チーズ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな マッシュルーム たまねぎ レタス キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	617 Kcal 26.1 g 22.9 g 1.7 g
18	木	ご飯	○	ししゃもの薬味ソースがけ 白菜のおひたし すき焼き風煮 さくらんぼ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ ジャがいも しらたき さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく はくさい ねぎ えのきだけ しいたけ さくらんぼ	620 Kcal 25.2 g 20.9 g 1.8 g
19	金	麻婆丼	○	バンサンスー お麩のラスク	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいす みそ	こめ はるさめ ふ さとう あぶら バター	にんじん こまつな にんにく にんにく しいたけ だけのこ ねぎ もやし きゅうり	613 Kcal 27.2 g 20.2 g 1.9 g
22	月	わかめご飯	○	鮭のバターしょうゆ焼き ゆかり和え 豚汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ ジャがいも こんにやく あぶら バター ごま	にんじん こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ みかん	630 Kcal 28.2 g 22.0 g 2.3 g
23	火	ご飯	○	手作り春巻き ナムル 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ はるさめ はるまきのかわ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しいたけ だけのこ もやし キャベツ ねぎ	612 Kcal 20.7 g 20.5 g 1.8 g
24	水	ソフト麺 カレーソース	○	ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす チーズ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース もやし キャベツ レタス オレンジ	636 Kcal 27.7 g 10.9 g 1.5 g
25	木	ご飯	○	生揚げのみそだれ焼き キャベツの土佐和え 沢煮碗 メロン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく キャベツ ねぎ ごぼう だいこん メロン	617 Kcal 25.6 g 23.5 g 1.5 g
26	金	コッペパン	○	白身魚のフライ 大根サラダ にんじんポタージュ パイナップル 【船橋産食材の日:にんじん】	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ とりにく ハム とうにゅう クリーム	パン こむぎこ パンこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ だいこん きゅうり たまねぎ パイナップル	616 Kcal 28.4 g 23.5 g 2.0 g
29	月	ご飯	○	卵の甘酢あんかけ 五色和え 大根と豆腐のみそ汁 小玉すいか	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん こまつな だけのこ ししいたけ キャベツ だいこん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ すいか	616 Kcal 23.5 g 19.7 g 1.4 g
30	火	ハヤシライス	○	野菜チップス 小松菜とわかめのサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ クリーム	こめ むぎ こむぎこ ジャがいも さつまいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム れんこん グリンピース レタス さくらんぼ	635 Kcal 21.2 g 19.3 g 1.7 g

*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

