６月　予定献立表

今月の目標　：　よくかんで食べよう

今月の船橋産の旬の食材
トマト・小松菜
ふなばしにんじん・鱸

令和７年度　　船橋市立宮本小学校

実施日 日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き：血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	熱や力になるもの（きいろのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量（4年生） エネルギー（kcal）	たんぱくしつ（g）	えんぶん（g）
2	月	**「船橋産の旬の食材を食べて知る日」　今日は「鱸」です。** ごはん　鱸の辛子醤油がけ　ツナ和え　ごま汁	○	すずき　ツナ　ぎゅうにゅう あぶらあげ　みそ	こめ　じゃがいも　あぶら　ごま でんぷん　さとう	こまつな　しょうが　ねぎ にんじん　もやし　たまねぎ だいこん　ごぼう	620 27.1	20.5 1.8
3	火	ごはん　いかと豆腐のオイスターソース炒め 春雨サラダ　さつまいものおやき	○	とうふ　いか　ぎゅうにゅう とりにく	こめ　さつまいも　あぶら　ごま でんぷん　さとう　バター はるさめ	にんじん　にら　たまねぎ　しょうが こまつな　きくらげ　たけのこ もやし　きゅうり	621 25.9	18.2 1.8
4	水	**★ 虫歯予防デー ★** ごはん　鰯のみりん干し焼き　たくわん入り納豆和え 根菜のみそ汁　オレンジ	○	なっとう　とうふ　ぎゅうにゅう みそ　あぶらあげ　いわし　わかめ	こめ　じゃがいも　あぶら	にんじん　きゃべつ　だいこん こまつな　ごぼう　れんこん ねぎ　オレンジ	620 30.2	19.8 2.0
5	木	チキンピラフ　レバーとポテトのレモンソース和え 千切りスープ　ヨーグルト	○	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたレバー　わかめ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	こめ　じゃがいも　バター　あぶら でんぷん　さとう	にんじん　たまねぎ　しょうが こまつな　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ もやし　きゃべつ レモン	623 25.6	19.5 1.9
6	金	**★ 船橋産にんじんの無償提供 ★** ハチミツパン　**人参ポタージュ**　じゃこサラダ　小玉すいか	○	とりにく　ぎゅうにゅう レンズまめ　クリーム とうにゅう　ちりめんじゃこ	パン　じゃがいも　バター　ごま こむぎこ　さとう　あぶら	にんじん　パセリ　たまねぎ　きゅうり こまつな　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　きゃべつ らっきょう　すいか	620 22.9	21.6 1.7
9	月	ごはん　鯖のオレンジ煮　キャベツと豆腐のみそ汁 もやしと小松菜のおろし和え　メロン	○	さば　かつおぶし　ぎゅうにゅう とりにく　みそ とうふ	こめ　さとう　ごま	こまつな　オレンジ　もやし にんじん　だいこん　しょうが たまねぎ　きゃべつ メロン	620 26.5	23.7 2.2
10	火	青大豆のおこわ　鶏と野菜の揚げ煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁　グレープフルーツ	○	あおだいず　みそ　ぎゅうにゅう とりにく　わかめ あぶらあげ	こめ　もちごめ　ごま　あぶら でんぷん　さとう じゃがいも	にんじん　にんにく　れんこん こまつな　えだまめ　だいこん たまねぎ　えのきたけ グレープフルーツ	620 22.9	21.6 1.7
11	水	ごはん　ししゃもの和風マリネ みもざ和え　にら卵スープ	○	たまご　とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　ししゃも	こめ　でんぷん　あぶら　ごま さとう　はるさめ	こまつな　にら　きゃべつ　もやし にんじん　とうもろこし　ねぎ	620 27.9	21.6 2.1
12	木	ごはん　鮭の塩麹焼き　ごま和え 大根と油揚げのみそ汁　冷凍みかん	○	さけ　とりにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ　みそ　わかめ	こめ　さとう　あぶら　ごま	こまつな　もやし　えのきたけ にんじん　だいこん　ねぎ みかん	620 26.8	22.6 1.8
13	金	**～ 千葉県民の日 献立　船橋＆千葉県の特産物特集 ～** 人参ライスの小松菜ソースがけ 三番瀬ののりサラダ　きなこ豆	○	とりにく　だいず　ぎゅうにゅう レンズまめ　のり とうにゅう きなこ	こめ　さとう　バター　あぶら こむぎこ	にんじん　にんにく　たまねぎ こまつな　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ぶなしめじ きゅうり　だいこん	625 25.0	23.4 1.5
15	日	千葉県民の日							
16	月	入梅いわしの蒲焼き丼　おかか和え　みそけんちん汁	○	いわし　とうふ　ぎゅうにゅう かつおぶし　みそ あぶらあげ	こめ　でんぷん　ごま　あぶら こむぎこ　さとう じゃがいも	こまつな　しょうが　もやし にんじん　えのきたけ　ごぼう だいこん　ねぎ	620 25.4	21.6 1.6
17	火	ソフト麺　肉みそソース　粉ふき芋 ごまドレッシングサラダ　オレンジ	○	とりにく　みそ　ぎゅうにゅう だいず　ハム	ソフトめん　あぶら　ごま さとう　でんぷん じゃがいも	にんじん　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ こまつな　パセリ　たけのこ　ねぎ　しょうが ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり きゃべつ　オレンジ	620 27.0	16.3 2.3
18	水	ごはん　生揚げの中華煮　ナムル　おふのラスク	○	なまあげ　ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ　でんぷん　あぶら　バター さとう　はるさめ おふ　ｸﾞﾗﾆｭｰとう	にんじん　ねぎ　ほししいたけ こまつな　しょうが　たけのこ たまねぎ　きゃべつ きゅうり　もやし	628 25.4	23.7 1.6
19	木	**「船橋産の旬の食材を食べて知る日」　今日は「トマト」です。** ブドウパン　アスパラガスのシチュー 山海サラダ（**トマト**）　メロン	○	とりにく　ぎゅうにゅう いか　えび　クリーム　わかめ	パン　じゃがいも　あぶら　バター こむぎこ　さとう	にんじん　とまと　ぶどう　たまねぎ アスパラガス　きゃべつ　レモン うめ　メロン	630 26.0	21.9 2.1
20	金	ごはん　鶏のオニオン風味揚げ　三色おひたし わかめと生揚げのみそ汁　さくらんぼ	○	とりにく　みそ　ぎゅうにゅう なまあげ　わかめ	こめ　でんぷん　あぶら じゃがいも	こまつな　たまねぎ　もやし にんじん　しょうが　だいこん ねぎ　さくらんぼ	621 24.6	22.4 1.7
23	月	ゆかりごはん　いかの香味揚げ 辛子和え　肉じゃが	○	いか　ぶたにく　ぎゅうにゅう なまあげ	こめ　でんぷん　ごま　あぶら じゃがいも さとう	こまつな　しょうが　にんにく にんじん　もやし　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほししいたけ	624 29.2	20.0 2.0
24	火	和風ルーローハン　ビーフンスープ　フルーツポンチ	○	ぶたにく　えび　ぎゅうにゅう こおりどうふ　わかめ とりにく	こめ　でんぷん　ごま　あぶら さとう　ビーフン こめこマカロニ	にんじん　しょうが　たまねぎ こまつな　たけのこ　ほししいたけ だいこん　にんにく　もやし きゃべつ　もも　みかん ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ　ﾊﾞﾅﾅ　レモン	630 22.9	17.0 1.6
25	水	**「船橋産の旬の食材を食べて知る日」　今日は「ふなばしにんじん」です。** ごはん　鰆のねぎとおろし**にんじん**のソースがけ **にんじん**キツネしりしり　キャベツのみそ汁	○	さわら　とりにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ　とうふ	こめ　さとう　あぶら　ごま じゃがいも	にんじん　ねぎ　きゃべつ たまねぎ	621 28.5	22.6 1.9
26	木	ミルクロール　チキンと豆のトマト煮 スパゲティーサラダ	○	しろいんげんまめ　ぎゅうにゅう とりにく　ハム	パン(卵あり)　あぶら じゃがいも さとう　マカロニ	にんじん　とまと　にんにく　たまねぎ こまつな　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゃべつ きゅうり　レモン	627 23.5	20.7 2.2
27	金	**「船橋産の旬の食材を食べて知る日」　今日は「小松菜」です。** 麻婆丼　コールスローサラダ　**小松菜**マフィン	○	とうふ　とりにく　ぎゅうにゅう だいず　みそ ハム	こめ　でんぷん　あぶら　バター さとう　こむぎこ ｸﾞﾗﾆｭｰとう	にんじん　にら　にんにく　しょうが　ねぎ こまつな　ほししいたけ　たけのこ きゃべつ　きゅうり たまねぎ　らっきょう	677 25.4	22.8 2.1
30	月	キーマカレーライス　グリーンサラダ　冷凍みかん	○	とりにく　だいず　ぎゅうにゅう チーズ	こめ　さとう　あぶら　ごま こむぎこ　バター	にんじん　しょうが　にんにく こまつな　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゃべつ きゅうり　みかん	620 22.6	21.7 1.5

☆ 食材の入荷の都合により、 献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆　１７日（火）２年生校外学習

お願い
○ 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。