



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・鱈
 小松菜・にんじん

令和8年度

船橋市立宮本小学校

実施日		献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)		
日	曜			ち・肉・骨になるもの	ねつ・ちから熱や力になるもの	からだちよし体の調子をとのえるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	月	ご飯 おさつチップス チョレギサラダ 豆腐のカレー煮	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅうのり きわかめ	こめ さつまいも あぶら ごま でんぶん さとう	こまつな にんじん	レタス きゅうり きやべつ たまねぎ たけのこ きくらげ	613 20.5	23.0 1.3
2	火	梅ちりめんご飯 鶏肉のごまみそ焼き 干草和え 沢煮椀 オレンジ	○	とりにく みそ ぎゅうにゅうちりめんじゃこ	こめ ぼろさめ あぶら ごま さとう	にんじん こまつな	みつば きやべつ だいこん たけのこ もやし とうもろこし しいたけ オレンジ	600 25.7	21.2 2.0
3	水	ブドウパン ツナとわかめのサラダ コーンとお豆のシチュー メロン	○	ツナ とりにく ぎゅうにゅうひよこめ わかめ	パン じゃがいも さとう ごま	にんじん こまつな	きやべつ たまねぎ とうもろこし えだまめ レモン メロン	645 24.5	21.9 1.9
★ 虫歯予防一 ★									
4	木	ご飯 いかの香味揚げ 五目きんぴら キャベツと生揚げのみそ汁 アメリカンチェリー	○	いか ぶたにく ぎゅうにゅうとりにく なまあげ みそ	こめ ごんにやく ごま あぶら でんぶん さとう	にんじん こまつな	ピーマン ごぼう れんこん きやべつ たまねぎ 7州カンチエリ	630 27.9	20.2 1.8
★ 世界環境一 ★ ふなエコ献立 だして使ったかつお節を再利用します									
5	金	ご飯 だしがらふりかけ ポラのさらさ揚げ 海苔酢和え じゃが芋のみそ汁	○	とうふ ぼろ ぎゅうにゅうかつおぶし みそ わかめ のり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	こまつな にんじん	きやべつ もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし	605 27.3	18.4 1.8
8	月	ソフト麺ツナトマトソース キャベツとチーズのサラダ バナナ	○	ツナ レンズまめ ぎゅうにゅうチーズ	ソフトめん さとう	こまつな にんじん	トマト たまねぎ きゅうり キャベツ パナナ	618 26.4	16.6 1.4
9	火	ご飯 生揚げのみそ炒め ナムル おふのラスク	○	なまあげ みそ ぎゅうにゅうぶたにく	こめ ぼろさめ さとう でんぶん	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ たまねぎ きやべつ だいこん もやし	633 24.0	25.0 1.6
10	水	ビーンズドライカレーライス アスパラサラダ ヨーグルト	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅうかつおぶし チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	こまつな にんじん	トマト たまねぎ きゅうり キャベツ グルメス マッシュルーム	607 25.4	17.0 1.6
11	木	ご飯 鰯の蒲焼き風 梅おかか和え みそけんちん汁 オレンジ	○	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 じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう だいこん しいたけ ねぎ うめ オレンジ	621 25.0	20.9 1.8
～ 千葉県民の日 献立 船橋 & 千葉県の特産物特集 ～									
12	金	さつま芋パン 鱈のトマトソース 小松菜ソテー マカロニスープ	○	すずき ベーコン ぎゅうにゅうしろういんげんまめ	こめ さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	にんじん こまつな	トマト バジル たまねぎ レモン もやし とうもろこし はくさい	634 29.1	23.3 1.8
千葉県民の日									
16	火	ご飯 レバーの五色揚げ コロコロきゅうり 豆腐と野菜のみそ汁	○	レバー だいず ぎゅうにゅうとうふ みそ わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	こまつな にんじん	きゅうり れんこん えだまめ だいこん ねぎ とうもろこし	610 23.3	19.8 1.7
17	水	中華風あんかけご飯 パリパリサラダ 沖縄産パインアップル	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅうちりめんじゃこ わかめ	こめ でんぶん あぶら ごま ぎょうざのかわ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ だいこん きくらげ たけのこ きやべつ もやし レタス レモン パインアップル	612 23.8	18.3 1.6
18	木	ご飯 さばのみそ煮 磯香和え かきたま汁 冷凍みかん	○	さば とりにく ぎゅうにゅうたまご とうふ のり	こめ でんぶん さとう	にんじん こまつな	みずな たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	604 28.8	19.8 2.0
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「にんじん」です									
19	金	テーブルロール 人参ポタージュ グリーンサラダ 小玉すいか	○	とりにく ぎゅうにゅうレンズまめ	パン じゃがいも さとう ごま	にんじん こまつな	パセリ たまねぎ きやべつ マッシュルーム えだまめ レモン すいか	628 22.4	24.0 1.7
22	月	ご飯 鮭のレモン塩麹焼き ごま和え 大根と油揚げのみそ汁 メロン	○	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 にんじん	だいこん もやし ねぎ えのきたけ レモン メロン	604 27.1	22.2 1.8
沖縄慰霊の日 ～平和を願い沖縄の郷土料理をいただきます～									
23	火	しじじゅーレー まーみなうさち もずくスープ サーターアンダギー	○	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅうとりにく たまご こんぶ もずく	こめ こむぎこ さとう	こまつな にんじん	みずな しょうが きゅうり もやし たけのこ だいこん ねぎ えのきたけ	612 22.9	22.9 1.8
24	水	なす麻婆丼 粉ふき芋 わかめとコーンのサラダ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅうなまあげ わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	にんじん こまつな	パセリ なす しいたけ たけのこ ねぎ きやべつ とうもろこし	608 23.0	21.5 1.4
25	木	コッペパン りんごジャム かぼちやのグラタン 春雨スープ オレンジ	○	とりにく だいず ぎゅうにゅうとうふ チーズ	こめ さとう はるさめ パンこむぎこ ジャム マカロニ	にんじん こまつな かぼちや	たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ オレンジ	636 24.1	22.1 1.9
26	金	麦ご飯 ししやもの甘酢漬 もやしときゅうりの土佐和え じゃが芋のそぼろ煮	○	かつおぶし ぶたにく だいず ししやも なまあげ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ しめじ グリンピース	643 30.1	22.0 1.7
29	月	ご飯 アジフライ キャベツの塩昆布和え さつま芋のみそ汁 ミニトマト	○	あじ とりにく ぎゅうにゅうとうふ みそ あぶらあげ	こめ こむぎこ さとう	にんじん トマト	きやべつ だいこん ごぼう ねぎ	657 29.0	21.4 1.7
30	火	ガーリックトースト(コッペ) こまつナサラダ ポークビーンズ グレープフルーツ	○	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅうしろういんげんまめ チーズ	パン じゃがいも さとう	にんじん トマト	きやべつ たまねぎ グリンピース グレープフルーツ	616 25.2	25.2 1.8

☆ 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。

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。