



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・鱈

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （曜日）	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)			
			血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだの調子をととのえるもの (みどりのためもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
3月	ゆかりごはん いかの南部揚げ 辛子和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	○	いか かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ	こめ でんぶん ごま あぶら じゃがいも	こまつな にんじん	もやし たまねぎ たまごたけ	606 29.2	19.5 2.3	
4火	★ 虫歯予防★ 小松菜とキムチのピビンバ さつまいもと大豆のかりんとう 韓国風スープ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく たまご	こめ さとう あぶら ごま さつまいも とうふ こくとう トック	にんじん こまつな	にんにく しょうが ぜんまい もやし えのきたけ ねぎ はくさい	657 24.5	20.4 1.8	
5水	ごはん 生揚げの中華煮 ナムル おふのラスク	○	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう あぶら パター でんぶん おふ はるさめ グラニューとう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	626 25.4	23.7 1.6	
6木	ごはん 鱈の塩麹焼き ごま和え 大根と油揚げのみそ汁 小玉すいか	○	さけ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	こめ さとう あぶら ごま	こまつな にんじん	もやし たまごたけ だいこん ねぎ すいか	612 25.6	21.5 1.8	
7金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「トマト」です。			甘納豆パン アスパラガスのシチュー 山海サラダ (とまと) 冷凍みかん		パン さとう あぶら パター あまなつとう こむぎこ じゃがいも		653 27.3	21.0 2.0
10月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「ふなばしにんじん」です。			キャロットピラフ 干切りスープ レバーとポテトのレモンソース和え ヨーグルト		とりにく ぎゅうにゅう ぶたレバー わかめ ヨーグルト		608 25.6	18.8 1.7
11火	ごはん 鱈のオレンジ煮 キャベツのみそ汁 もやしと小松菜のおろし和え メロン	○	さば ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら	こまつな にんじん	オレンジ だいこん しょうが たまねぎ きゃべつ メロン	602 24.4	22.9 2.1	
12水	キーマカレーライス グリーンサラダ グレープゼリー	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく チーズ かんてん	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ マッシュルーム グリンピース きゅうり ぶどう レモン	618 22.8	21.0 1.5	
13木	～千葉県民の日 献立 船橋&千葉県の特産物特集～			三番瀬の海苔チーズトースト にんじンドレッシングサラダ 小松菜の豆乳スープ		とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ のり チーズ とうにゅう クリーム		605 25.2	23.2 2.2
14金	ごはん 鶏のオニオン風味揚げ おかか和え わかめと生揚げのみそ汁 さくらんぼ	○	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ なまあげ みそ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	こまつな にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ さくらんぼ	621 25.4	22.4 1.7	
15土	千葉県民の日								
17月	★ 入梅いわしを食べよう! ★ 入梅いわしの蒲焼き丼 海苔和え みそけんちん汁			いわし とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ のり		こめ でんぶん あぶら ごま こむぎこ さとう じゃがいも		607 24.7	21.4 1.6
18火	ごはん ポテトの海鮮お好み焼き風 すき焼き風煮 オレンジ	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし ひじき あおのり はしえび	こめ さとう あぶら おふ じゃがいも	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ はくさい きゃべつ しょうが オレンジ	620 26.6	20.5 1.8	
19水	ソフト麺 肉みそソース ひじきとツナのサラダ メロン	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう みそ ツナ ひじき	ソフトめん さとう でんぶん	あぶら ごま	たまねぎ しいたけ マッシュルーム たけのこ グリンピース しょうが ねぎ きゅうり メロン	631 26.8	18.0 2.4	
20木	ごはん しいらのフライ ごまみそ和え 沢煮碗	○	しいら いか ぎゅうにゅう みそ とりにく わかめ	こめ こむぎこ パン さとう	ごま あぶら	きゃべつ しいたけ だいこん たけのこ もちし	623 29.8	19.8 2.2	
21金	カレー麻婆丼 春雨の中華和え 粉ふき芋	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく	こめ こむぎこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん にら にんにく しょうが こまつな パセリ たまねぎ たけのこ マッシュルーム もやし	606 25.6	20.0 1.7	
24月	和風ルーローハン ココア豆 ビーフンスープ	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう こおりとうふ とりにく	こめ でんぶん ごま あぶら さとう ビーフン グラニューとう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ だいこん にんにく きゃべつ もやし	609 24.3	21.0 1.6	
25火	ごはん 鱈の味噌焼き 梅肉和え 肉じゃが 冷凍みかん	○	すけとうだら ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こまつな にんじん	きゃべつ うめ たまねぎ グリンピース みかん	610 28.4	17.0 1.8	
26水	青大豆のおこわ 鶏と野菜の揚げ煮 油揚げと玉ねぎのみそ汁	○	だいず とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とうふ	こめ もちこめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん にんにく れんこん アスパラガス だいこん たまねぎ こまつな たまごたけ	611 23.2	22.1 1.8	
27木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「小松菜」です。			ミルクロール ポークビーンズ 海苔と小松菜のサラダ 小玉すいか		しるいけんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム とりにく チーズ のり		643 23.6	20.8 1.9
28金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「鱈」です。			ごはん 鱈の辛子醤油がけ スタミナ和え 根菜ごま汁		すずき なつとう ぎゅうにゅう いか かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ		622 28.4	19.7 1.6
29土	土曜参観								

☆ 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。

☆ 18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。