予 定 献 立 表
給食目標：衛生的な食事について考えよう！

2026年　6月　　船橋市立習志野台第一小学校

日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	四川豆腐丼 (麦ご飯) しあわせにんじん　4年	○	チャーシューナムル スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた いんげんまめ だいず みそ とうにゅうクリーム	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう はるさめ でんぷん	きくらげ にんじん キャベツ こまつな ねぎ もやし	604 kcal 24.3 g 18.8 g 1.8 g
2 火	ガーリックライス	○	鶏肉と大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ウインナー ハム	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ にんにく こまつな とうもろこし キャベツ ブロッコリー トマト グリンピース マッシュルーム オレンジジュース みかん	601 kcal 24.9 g 22.1 g 1.7 g
3 水	ご飯	○	生揚げのみそだれかけ 豚肉と大根の旨煮 おかかあえ　冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし さつまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく	にんじん だいこん キャベツ こまつな ねぎ しいたけ さやいんげん みかん	604 kcal 26.4 g 22.4 g 1.6 g
4 木	いわしのひつまぶし 旬の食材を食べて知る日 「いわし」「こまつな」 虫歯予防週間	○	しらすおろし なめこと豆腐のみそ汁 シュガービーンズ 河内晩柑	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし しらす とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう でんぷん	だいこん にんじん もやし こまつな ねぎ さやいんげん かぶ 河内晩柑	600 kcal 27.1 g 20.2 g 2.1 g
5 金	麦ご飯	○	挽肉と野菜のカレー じゃことわかめのサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ だいず ちりめんじゃこ ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ きゅうり しめじ すいか	594 kcal 24.0 g 20.4 g 1.8 g
8 月	炒めそば しあわせにんじん　5年	○	野菜あんかけ レバーとポテトの揚げ煮 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ レバー みそ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう でんぷん しらたま	きくらげ こまつな にんじん はくさい ねぎ もやし みかん なつみかん アロエ マスカットゼリー	619 kcal 25.4 g 18.5 g 2.1 g
9 火	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 豚汁 小松菜とコーンのサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	だいこん こまつな にんじん とうもろこし ねぎ もやし ごぼう みかん	604 kcal 24.1 g 25.2 g 2.1 g
10 水	ココア揚げパン	○	ポークビーンズ ひじきのごまサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム　スキムミルク ベーコン ひじき	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり レタス とうもろこし トマト オレンジ	611 kcal 24.3 g 21.6 g 1.9 g
11 木	キャロットピラフ 6年生 箱根修学旅行	○	ブロッコリーのグラタン ＡＢＣスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ベーコン レンズまめ	こめ あぶら こむぎこ マカロニ マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし こまつな バナナ	602 kcal 25.6 g 20.8 g 1.7 g
12 金	ご飯 旬の食材を食べて知る日 「ぼら」「こまつな」 6年生 箱根修学旅行	○	ぼらの香味揚げ 高野豆腐の卵とじ いそかあえ 豆乳抹茶プリン	ぎゅうにゅう ぼら こうやどうふ とりにく たまご とうにゅう のり あずき	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ こまつな もやし	603 kcal 28.2 g 20.9 g 1.8 g
16 火	ご飯	○	松風焼き(ごま) ツナあえ けんちん汁　バナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ ひじき ツナ	こめ さとう あぶら パンこ ごま	にんじん こまつな ねぎ もやし ごぼう しめじ だいこん バナナ	602 kcal 26.7 g 19.2 g 2.0 g
17 水	生揚肉みそ丼 (麦ご飯) 船橋 支会	○	もやしとハムのサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム なまあげ ヨーグルト みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ ねぎ もやし みかん なつみかん アロエ ほしぶどう	603 kcal 24.3 g 22.0 g 1.6 g
18 木	コッペパン チョコクリーム	○	大豆とミートボールの トマトシチュー 茎わかめとじゃこのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ちりめんじゃこ ハム	コッペパン あぶら じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ チョコクリーム	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり トマト ブロッコリー もやし オレンジ	600 kcal 24.0 g 22.2 g 1.9 g
19 金	ご飯 地産地消献立	○	鶏肉と野菜の揚げ煮(ごま) おかかのりあえ　納豆 キャロットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり なっとう かつおぶし	こめ ごま あぶら さつまいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ さやいんげん ピーマン もやし オレンジジュース にんじんジュース	605 kcal 24.2 g 20.3 g 1.3 g
22 月	麻婆丼 (麦ご飯) しあわせにんじん　6年	○	春雨ナムル 野菜チップス	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず ハム みそ	こめ むぎ あぶら さつまいも でんぷん さとう はるさめ	しいたけ にんじん ねぎ にら もやし こまつな れんこん かぼちゃ はくさい	609 kcal 24.3 g 24.0 g 1.8 g
23 火	セサミトースト 旬の食材を食べて知る日 「にんじん」	○	大豆のチリ・コン・カン キャロット・ラペ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ツナ	しょくパン あぶら じゃがいも こま さとう マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり とうもろこし 河内晩柑	622 kcal 24.4 g 25.8 g 1.7 g
24 水	プルコギ丼 (麦ご飯)	○	野菜と豆腐のみそ汁 さつま芋きなこかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら ごぼう だいこん えのき こまつな ねぎ	604 kcal 24.7 g 21.8 g 2.0 g
25 木	ソフト麺	○	カレーソース キャベツとハムのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな きゅうり	615 kcal 26.0 g 21.8 g 1.9 g
26 金	麦ご飯	○	南瓜おからコロッケ 豆腐と白菜のスープ しらすごまふりかけ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう おから だいず かつおぶし しらす あおのり	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ さとう でんぷん パンこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな はくさい えのき ミニトマト	605 kcal 23.6 g 22.4 g 1.9 g
30 火	豚肉とトマトの中華丼 (麦ご飯) 旬の食材を食べて知る日 「トマト」「こまつな」	○	中華あえ じゃことさつま芋のかりんとう メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく くらげ さつまあげ ちりめんじゃこ ハム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ さつまいも	にんじん こまつな キャベツ しいたけ トマト ちんげんさい もやし メロン	609 kcal 22.4 g 19.6 g 1.9 g

★献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★献立表に記載された栄養価(エネルギー・タンパク質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準にしたものです。

○船橋産・千葉県産の旬の食材を使用し、千産千消(地産地消)に取り組んでいます。

○今月使用する給食のにんじんは、船橋産ベータキャロットです。ベータカロテンが多く含まれ甘みがあります。サラダで食べるのがおすすめです。
★毎週月曜日に、しあわにんじんがメニューのどれか一つに入っています。当たった人には素敵なプレゼントが！？お楽しみに！