

令和7年度 6がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひにち	ようび	しゅしょく	牛乳	おかず	おも 主に体を作る 主にエネルギーのもとになる食品	おも 主にエネルギーの 主に体の調子をととのえる食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	ぎょうじ 行事のお知らせ ひとことメモ
2	月	ごはん	○	さけのムニエル 小松菜のサラダ レンズ豆のスープ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく レンズまめ	こめ はくりきこ パター あぶら さとう でんぶん	レモン こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい あまなつみかん	621 29.9 19.5 1.8 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「にんじん」
3	火	ごはん	○	さわらの西京焼き 肉じゃが 白菜の甘酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ さとう しらたき じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース はくさい こまつな オレンジ	621 28.9 18.3 1.8 よくかんで たべよう！ 
4	水	むぎ はん 麦ごはん	○	生揚げの中華煮 ナムル さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	622 25.0 20.9 1.6 カミカミメニュー 「さつまいもと だいず 大豆のかりんとう」
5	木	ごはん	○	すずきののりチーズ焼き くきわかめのサラダ 豚汁 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう すずき のり チーズ くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	きゅうり にんじん もやし たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ こまつな グレープフルーツ	621 32.5 20.8 2.1 「くきわかめ サラダ」 
6	金	ごはん	○	ささみのレモンソース 水菜とごぼうのサラダ じゃがいもときのこのみそ汁 パナナ	ぎゅうにゅう とり わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	レモン みずな ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ こまつな パナナ	621 27.7 15.9 2.0 「水菜とごぼうの サラダ」 
9	月	ごはん	○	さばの竜田揚げ ごま和え さつま汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	こまつな にんじん もやし しょうが だいこん ごぼう しいたけ さくらんぼ	629 27.2 20.8 2.1 「さばの 竜田揚げ」 
10	火	ガーリック トースト	○	ポークビーンズ コールスローサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	パン パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース レモン キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな グレープフルーツ	622 24.9 24.8 2.1 「ガーリック トースト」 
11	水	うめ はん 梅ごはん	○	さけの塩焼き 納豆和え 具沢山みそ汁 パイナップル	ぎゅうにゅう さけ なつとう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも	うめぼし にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ パイナップル	620 32.5 17.6 2.2 にゅうばい 入梅 
12	木	ごはん	○	春巻き キャベツのしょうがじょうゆ わかめと豆腐のスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	こめ はるまきのかわ はるさめ さとう あぶら でんぶん ごま	しいたけ たけのこ もやし こまつな キャベツ ねぎ にんじん しょうが パナナ	624 20.8 18.8 1.8 ねんせいこうがいぐしゅう 3年生校外学習
13	金	ごはん	○	いわしのかば焼き風 小松菜のからし和え ちばけんさんやさい 千葉県産野菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん オレンジ	625 27.4 19.4 1.8 ちばけんこんだて 千葉県献立
16	月	ソフトめん	○	きつねうどん(汁) きつねお揚げ 磯香和え むしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ のり たまご とうにゅう	ソフトめん さとう はくりきこ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし	625 25.1 18.7 2.1 「きつね」って なんのこと？
17	火	ごはん	○	さばのごまだれ焼き 高野豆腐の卵とじ おひたし スイカ	ぎゅうにゅう さば たまご こうやどうふ あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな もやし すいか	631 30.0 23.4 2.1 きせつ しよくざい 季節の食材 「スイカ」
18	水	むぎ はん 麦ごはん	○	ねぎ塩豚丼(具) 春雨サラダ チーズ入りさつまいもおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごま さつまいも パター	ねぎ もやし にんじん こまつな にんにく レモン きゅうり かばちゃ	623 24.7 20.0 1.9 ちきょうけん 千教研
19	木	きなこ 揚げパン	○	ひよこ豆とポテトのスープ煮 ごまドレッシングサラダ パナナ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく ひよこまめ	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム きゅうり もやし パナナ	621 25.4 24.0 2.0 
20	金	ライス	○	ドライカレールー レモンドレッシングサラダ みかん(冷凍)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ぼしどう こまつな キャベツ きゅうり レモン みかん	628 24.3 17.5 2.0 おんがくほっぴょうかい 音楽発表会 「ドレミ給食」
23	月	ししじゅうしい (混ぜごはん)	○	とりの黒糖焼き マーミノウサチ(和え物) イナムドゥチ(沖縄風みそ汁) パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく みそ あぶらあげ なまあげ かまぼこ	こめ さとう でんぶん ごま こんにやく	しょうが もやし きゅうり にんじん こまつな しいたけ だいこん ねぎ パイナップル	633 28.5 21.2 2.2 おきなわいれい ひ 「沖縄慰霊の日」
24	火	むぎ はん ごま麦ごはん	○	いかのアップルマリネ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう いか ハム とりにく レンズまめ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ	りんご たまねぎ レモン にんじん きゅうり こまつな マッシュルーム キャベツ オレンジ	635 28.4 18.5 1.8 よくかんでたべよう！ 「いか」
25	水	コッペパン	○	スラッピージョー じゃがいものサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ	パン あぶら でんぶん じゃがいも ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし もも みかん パナナ レモン	620 26.3 20.4 1.9 「スラッピージョー」 ってどんな料理？ 
26	木	ごはん	○	しいらのさらさ揚げ 梅和え 呉汁 パナナ	ぎゅうにゅう しいら とうふ あぶらあげ みそ だいず とうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが きゅうり もやし だいこん にんじん うめ しめじ ねぎ こまつな パナナ	620 30.8 17.6 2.2 さかな た 魚を食べよう！ 「しいら」
27	金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き えだまめ 千草和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし しょうが ごぼう しいたけ だいこん	628 28.7 23.6 2.2 しゅんしよくざい 旬の食材 「えだまめ」
30	月	ごはん	○	すずきのエスカベッシュ さつまいものサラダ のりのスープ パナナ	ぎゅうにゅう すずき とりにく のり	こめ こめこ あぶら さとう さつまいも ごま はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ こまつな とうもろこし たけのこ ねぎ しいたけ パナナ	623 24.8 16.8 2.1 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「すずき」

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。