

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	おもに体を作る もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 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	はんご飯	○	さけのムニエル 小松菜のサラダ まめレンズ豆のスープ 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	はんご飯	○	さわらの西京焼き 肉じゃが はくさい 白菜の甘酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	こめ さとう しらたき じやがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース 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 麦ご飯	○	なまあら ちゅうかに 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 だいす	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 だいす 大豆のかりんとう」
5	木	はんご飯	○	すずきのりチーズ焼き くきわかめのサラダ とんじる 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 こんにゃく ジャガイモ	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	はんご飯	○	ささみのレモンソース 水菜とごぼうのサラダ じやがいもときのこのみそ汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ジャガイモ 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 バナナ	621 27.7 15.9 2.0	みずな 「水菜とごぼうの サラダ」
9	月	はんご飯	○	さばの竜田揚げ ごま和え じる 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 こんにゃく 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	○	ポークピーンズ 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 じやがいも 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 梅ご飯	○	しおや なっとうあ さけの塩焼き 納豆和え ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 パイナップル	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ ジャガイモ	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	にゅうぱい 入梅
12	木	はんご飯	○	はるま 春巻き キャベツのしょうがじょうゆ とうふ わかめと豆腐のスープ バナナ	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 バナナ	624 20.8 18.8 1.8	ねんせいこういがくじゅう 3年生校外学習
13	金	はんご飯	○	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 しる 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 ジャガイモ	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 いそかあ 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	はんご飯	○	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 こうやどうふ たまご あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら じやがいも	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	季節の食材 「スイカ」
18	水	むぎはん 麦ご飯	○	しおぶたどん ぐはるさめ ねぎ塩豚丼(具) 春雨サラダ い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 かぼちゃ	623 24.7 20.0 1.9	ちきょうけん 千教研
19	木	きなこ あ揚げパン	○	ひよこ豆とポテトのスープ煮 ごまドレッシングサラダ バナナ	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 じやがいも 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 バナナ	621 25.4 24.0 2.0	きせつ しょくさい
20	金	ライス	○	ドライカレールウ 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 じやがいも 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 ビーマン ほしぶどう 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	おんがくはつぼうかい 音楽発表会 「ドレミ給食」
23	月	ししじゅうしい (混ぜご飯)	○	とりこくとうや 鶏の黒糖焼き マーミナウサチ(和え物) おきなわふう しる イナムドウチ(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 こんにゃく	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 「沖縄慰靈の日」
24	火	むぎはん ごま麦ご飯	○	いかのアップルマリネ マカロニサラダ やさいの野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう いか 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 ジャガイものサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ	パン あぶら でんぶん じやがいも 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 バナナ レモン	620 26.3 20.4 1.9	「スラッピージョー」 りょうり ってどんな料理？
26	木	はんご飯	○	しいらのさらさ揚げ 梅和え 呉汁 バナナ	ぎゅうにゅう しいら どうふ あぶらあげ みそ だいす 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 バナナ	620 30.8 17.6 2.2	さかな 魚を食べよう！ 「しいら」
27	金	はんご飯	○	さばのねぎみそ焼き えだまめ ちぐさあ じる 千草和え のっつい汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく ジャガイモ	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	しゅんしょくさい 旬の食材 「えだまめ」
30	月	はんご飯	○	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 バナナ	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 バナナ	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。