



6月のこんだて

《今月の給食目標》

よくかんで食べよう!



令和8年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	ねつ ちから 熱や力に なる食品	ち にく ぼね 血・肉・骨に なる食品	からだ ちょうし 体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
1月	ごはん こ飯	○	さけ しほ 鮭の塩しモン焼き えだまめ 枝豆とコーンのサラダ さつま汁	こめ あぶら さとう さつまいも ごま こんにゃく	牛乳 さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり きゃべつ こまつな えだまめ にんじん とうもろこし だいこん こほう ねぎ レモン	623 22.8 28.0 1.8
2月	ソフト麺 なすトマトソース	○	ごまドレッシングサラダ オレンジ	ソフトめん あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく ベーコン レンズまめ	なす にんじん たまねぎ トマト こまつな レモン きゅうり きゃべつ オレンジ	640 18 25.5 1.4
3月	ごはん こ飯	○	ぼろのごま酢たれ ゆかり昆布和え 豚汁	こめ さとう ごま でんぷん さといち あぶら こんにゃく	牛乳 ぼろ こんぶ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん だいこん こほう ねぎ ゆかり	612 20.9 27.7 1.7
☆☆☆ カミカミ献立 ～よくかんで食べましょう～ ☆☆☆							
4月	ごはん こ飯	○	大豆とごぼうの揚げ煮 ココロこきゅうり 生揚げの甘みそ炒め	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	牛乳 だいず なまあげ ぶたにく みそ	ごぼう きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゃべつ にら	618 23.5 23.9 1.6
☆☆☆ 世界環境デー 地球のために何ができるか考えよう おから&だしがらを使った献立 ふな工コ給食 ☆☆☆							
5月	だしがら 海苔弁風ごはん	○	おからナゲット 大根サラダ 沢煮碗	こめ ごま さとう エッグフリーマヨネーズ あぶら でんぷん はるさめ	牛乳 のり かつおぶし おから とうふ ツナ わかめ とりにく	たまねぎ だいこん きゅうり こまつな にんじん みすな こほう しいたけ	611 22.7 20.6 1.5
8月	ごはん こ飯	○	いかの南部揚げ おかかサラダ 肉じゃが オレンジ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま しらだき	牛乳 いか ぶたにく かつおぶし のり	きゅうり きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ オレンジ	643 20.3 26.4 1.7
9月	ビーンズドライ カレーライス	○	パリパリサラダ 冷凍みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま きょうさのかわ(こめこ)	牛乳 ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ きゅうり こまつな レタス レモン みかん	627 18.6 23.2 1.7
10月	カリカリ梅ごはん	○	いわしのかば焼き風 浅漬け 道産子汁	こめ ごま でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いわし みそ こんぶ わかめ とうふ	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん こまつな とうもろこし ねぎ うめ	617 20.2 26.8 1.9
11月	ごはん こ飯	○	さつま芋のシュガー焼き ナムル 豆腐のオイスターソース炒め	こめ さつまいも さとう あぶら ごま はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん もやし こまつな たけのこ はくさい にら ねぎ しいたけ	612 18 21.6 1.4
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～すずき&トマト～ ☆☆☆							
12月	ブルーベリー ジャムサンド	○	鮭のフレッシュトマトソース 小松菜ソテー 野菜スープ	パン はちみつ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 すずき ベーコン とりにく レンズまめ	トマト たまねぎ パセリ レモン もやし ほうれんそう こまつな とうもろこし セロリ にんじん きゃべつ マッシュルーム	658 24.8 28.5 1.9
☆☆☆ 千葉県民の日献立 千葉県の特産物を取り入れた地産地消(千産千消) 献立です ☆☆☆							
16月	ひじきごはん	○	生揚げのえのきソース きゅうりの酢の物 千葉野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ なまあげ わかめ みそ	にんじん たけのこ あさつき えのきたけ かつ いんげん きゅうり だいこん こまつな ねぎ オレンジ	630 26.6 30.7 1.9
17月	高野豆腐の 麻婆丼	○	コーンわかめサラダ ミックスフルーツ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	牛乳 こうやどふ ぶたにく みそ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にら きゅうり きゃべつ とうもろこし パナチ もも りんご みかん パインアップル	624 17.5 24.6 1.9
18月	ごはん こ飯	○	鯖のみそ煮 ごま和え のっぺい汁 さくらんぼ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら こんにゃく	牛乳 さば みそ ぶたにく	こまつな もやし とうもろこし きゅうり にんじん だいこん ねぎ こほう さくらんぼ	635 23.3 27.6 1.9
19月	はちみつパン	○	コールスローサラダ キャロットポタージュ オレンジ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう レンズまめ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ オレンジ	614 21.9 22.4 2
22月	しじじゅうしい	○	ごま酢和え もずくスープ サーターアンダギー	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく こんぶ もずく とりにく とうふ たまご	こまつな きゃべつ にんじん たけのこ だいこん ねぎ みすな えのきたけ しょうが	622 21.7 21.5 1.9
23月	ごはん こ飯	○	いなだのごまみそ焼き 磯香和え おろし汁 メロン	こめ ごま さとう はるさめ	牛乳 いなだ のり みそ ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな きゃべつ もやし だいこん なめこ ねぎ みすな メロン	626 22.6 29.4 1.6
24月	トースト(チョコフレット) パン(耳)ス	○	ひよこ豆とウィンナーのトマト煮 グリーンサラダ オレンジ	パン チョコスプレット パター あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 ひよこまめ ワインナー ベーコン チーズ	きゃべつ きゅうり パセリ こまつな レタス たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース オレンジ	643 22.9 22.2 1.9
25月	中華あんかけごはん	○	じゃが芋の米粉フリット 春雨サラダ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こめこ はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく かわかめ	にんじん たけのこ はくさい きくらげ もやし チンゲンサイ ねぎ きゅうり こまつな	631 19 20.0 1.6
26月	ごはん こ飯	○	焼きししゃも 小松菜海苔サラダ 大豆と揚げボールの煮物	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 ししゃも のり だいず とりにく さつまあげ	こまつな にんじん もやし えのきたけ きゅうり こほう たけのこ れんこん グリンピース	631 20.6 31.9 1.8
29月	えだまめ 枝豆ゆかりごはん	○	鶏肉の韓国風照り焼き チョレギサラダ 春雨スープ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ でんぷん	牛乳 とりにく のり	えだまめ ゆかり こねぎ たまねぎ こまつな レタス きゃべつ はくさい きゅうり にんじん たけのこ	610 22.9 25.3 1.8
30月	ピピンパ	○	さつま芋と大豆のかりんとう揚げ 卵スープ メロン	こめ さとう あぶら ごま さつまいも でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず たまご	にんじん もやし こまつな しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ メロン	641 22.4 26.8 1.9

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。 *エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩は、4年生が基準です。

*12日は3年生校外学習、26日は4年生校外学習、30日は6年生修学旅行のため、給食はありません。