



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7年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	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	脂質 g
2月	ごはん	○	さけ しほ 鮭の塩しもん焼き 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 ごぼう ねぎ レモン	623	22.8
☆★☆☆ 学校給食船橋産農水産物活用事業 ～船橋産にんじんプレゼント☆～ ☆★☆☆								
3火	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 とうもろこし 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	622	22.2
☆☆☆ カミカミ献立 ～よくかんで食べましょう～ ☆☆☆								
4水	ごはん	○	だいず 大豆とごぼうの揚げ煮 ちきゅう コロコロきゅうり 生揚げの甘みそ炒め	こめ でんぶん 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
☆☆☆ 環境の日 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 ふなエコ給食 ☆☆☆								
5木	だしがら のり、べんとう、はん 海苔弁風ごはん	○	おからナゲット 大根サラダ だいたいん 沢庵焼	こめ ごま さとう エッグフリーマヨネーズ あぶら でんぶん はるさめ	牛乳 のり かとおふし 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 みずな ごぼう しいたけ	611	22.7
☆☆☆☆ 世界海洋デー 海の豊かさを知らずう 未利用魚を使った献立 ☆☆☆☆								
6金	ごはん	○	ぼらのごま酢たれ ゆかり昆布和え 豚汁	こめ さとう ごま でんぶん さといも あぶら こんにゃく	牛乳 ぼら ごんぶ 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 ごぼう ねぎ ゆかり	608	20.5
9月	ごはん	○	いかの香味焼き おかかサラダ にく 肉じゃが オレンジ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま しらたき	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 グリンピース オレンジ	608	18.4
10火	ピーンズドライ カレーライス	○	パリパリサラダ れいとう 冷凍みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま きょうざのかわ(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
11水	カリカリ梅ごはん	○	いわしのかば焼き風 あさづ 浅漬け 道産子汁	こめ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いわし みそ ごんぶ 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	603	19.4
12木	ごはん (三番瀬海苔)	○	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 でんぶん	牛乳 のり とうふ ぶたにく	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	611	18
☆☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～すずき&トマト～ ☆☆☆☆								
13金	コッペパン (はちみつ)	○	すずき 鱈のフレッシュトマトソース こまつな 小松菜ソテー 野菜スープ	パン はちみつ あぶら でんぶん 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	628	23.8
☆☆☆ 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	○	なまめ 主揚げのえのきソース きゅうりの酢の物 おはやさい 千葉野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん 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 かぶ 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
17火	ごはん	○	鶏肉の照り焼き チョレギサラダ はるさめ 春雨スープ パイナップル	こめ さとう あぶら はるさめ ごま でんぶん	牛乳 とりにく のり	こまつな レタス きゃべつ ねぎ あさつき にんじん たけのこ はくさい みずな パイナップル	604	19.5
18水	二色揚げパン	○	ちくさ あしらたま 千草和え 白玉スープ バナナ	パン あぶら さとう ごま はるさめ しらたま	牛乳 きなこ わかめ とりにく	きゃべつ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし ねぎ ほうれんそう はくさい たけのこ バナナ	636	23.0
19木	ごはん	○	さば 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 ごぼう さくらんぼ	637	23.4
20金	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 でんぶん ごま	牛乳 こうやどうふ ぶたにく みそ わかめ	ただのこ 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 パナナ もち りんご みかん パイナップル	624	17.5
☆☆☆☆ 沖縄慰霊の日給食 ☆☆☆☆								
23月	ししじゅうしい	○	ごま酢和え もすくスープ サターアングギー	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく ごんぶ もすく 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 みずな えのきたけ しょうが	622	21.7
24火	ごはん	○	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 みずな メロン	616	22.5
25水	トースト(チョコスプレッド) (パン耳トースト)	○	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 チョコスプレッド バター あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 ひよこめめ ウィンナー 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	645	23.1
26木	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 でんぶん じゃがいも こめこ はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく くわかめ	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
27金	ごはん	○	焼きししゃも 小松菜海苔サラダ だいず 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 ごぼう ただのこ れんこん グリンピース	631	20.6
30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 グリンピース こまつな レモン きゅうり きゃべつ オレンジ	640	18

*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・たんばく質・脂質・食塩は、4年生が基準です。

*13日は3年生、27日は4年生が校外学習のため給食はありません。