

6月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

よくかんでたべよう

令和5年5月30日
船橋市立二宮小学校

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1	木	やきうどん	○	たまねぎとわかめのみそしる ふかしさつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく えび いか みそ わかめ とうふ あぶらあげ	ソフトめん あぶら さつまいも	しょうが ねぎ ピーマン にんじん たけのこ もやし たまねぎ しいたけ こまつな	627 Kcal 24.4 g 19.9 g 1.9 g	創立記念日
2	金	ごはん	○	フライドチキン ツナとわかめのあえもの こんさいのごまじる オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ツナ わかめ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま さといも でんぷん	にんにく しょうが もやし こまつな きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ オレンジ	638 Kcal 29.6 g 24.2 g 2.0 g	
5	月	まぜごはん	○	いかにカリンあげ のりすあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう 牛乳 いか のり たまご とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	たけのこ にんじん しいたけ ごぼう こまつな もやし えのき ねぎ	618 Kcal 27.8 g 23.8 g 2.2 g	
6	火	きなこ あげパン	○	チリコンカーン スパゲティサラダ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいす ハム ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも スパゲティ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ レタス きゅうり バナナ	665 Kcal 28.3 g 19.8 g 2.3 g	
7	水	ツナチャーハン	○	コーンサラダ たまごスープ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ たまご とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん かんてん	ねぎ にんじん レタス こまつな きゅうり コーン たけのこ サイダージュース	621 Kcal 22.0 g 21.8 g 2.2 g	
8	木	ごはん	○	あじフライ いそかあえ くたくさんのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ みそ のり とうふ あぶらあげ	こめ あぶら こむぎこ パンこ	こまつな もやし たまねぎ	621 Kcal 25.8 g 23.8 g 2.3 g	
9	金	チキンカレー ライス	○	じゃこサラダ にんじんカップケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう じゃがいも パター ごま こむぎこ ベーキングパウダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり レタス	704 Kcal 21.8 g 25.9 g 1.7 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ふなばしにんじん
12	月	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ おひたし ぶたにくとだいこんのうまに れいとうみかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん ごまあぶら	こまつな にんじん もやし しいたけ だいこん みかん	641 Kcal 28.2 g 20.8 g 2.2 g	
13	火	いためそばの やさしいあんかけ	○	のりじゃがピーンズ ぎゅうにゅうかんてん	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく えび あおのり だいす	ちゅうかめん あぶら さとう かんてん じゃがいも ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな みかん	639 Kcal 26.3 g 25.8 g 1.6 g	
14	水	ガーリック ライス	○	ポテトのミートグラタン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とうにゅう チーズ ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン こまつな オレンジ	631 Kcal 22.4 g 21.8 g 2.3 g	船橋支会
16	金	あおだいずの おこわ	○	さんがやき えのきあえ さつまじる さくらんぼ	ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのすりみ みそ とりにく あおだいず のり わかめ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも こんにやく パンこ	しょうが ねぎ こまつな もやし えのき だいこん ごぼう にんじん しいたけ さくらんぼ	621 Kcal 29.5 g 16.6 g 2.0 g	県民の日 こんだて
19	月	キムチ チャーハン	○	やさしいレバーのレモンソース わかめとやさいのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく レバー わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい(キムチ) こまつな たまねぎ たけのこ もやし しいたけ オレンジ	618 Kcal 26.1 g 20.3 g 2.3 g	
20	火	ごはん	○	さけのこうみやき もやしとこまつなのあえもの なまあげのみそいため	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ みそ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが もやし こまつな ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん	618 Kcal 32.0 g 21.8 g 2.1 g	
21	水	ピザドッグ	○	ポテトサラダ ABCスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ウィナー ぶたにく チーズ レンズまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム レタス きゅうり にんじん こまつな コーン バナナ	627 Kcal 22.7 g 23.4 g 2.2 g	おたんじょうび おめでとう こんだて
22	木	ごはん のりふりかけ	○	やきほっけ おかかあえ ごもくきんびら れいとうみかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ ぶたにく のり	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう れんこん ピーマン みかん	618 Kcal 28.6 g 16.8 g 1.9 g	
23	金	スタミナ ぶたどん	○	ツナあえ だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ツナ だいす しらす	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい(キムチ) たまねぎ しめじ エリンギ もやし こまつな	636 Kcal 25.6 g 16.9 g 2.1 g	
26	月	ごはん	○	あげぎょうざ バンバンジー わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ とりにく	こめ あぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら ねりごま でんぷん	キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが きゅうり もやし こまつな えのき	619 Kcal 24.2 g 23.2 g 2.1 g	3年生 校外学習
27	火	ソフトめん にくみそソース	○	ひじきのマリネ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく みそ だいす ひじき ハム	ソフトめん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり こまつな しょうが バナナ	689 Kcal 25.6 g 20.8 g 1.8 g	
28	水	ごはん	○	しろみざかなのやくみソースかけ ごまあえ だいすとあげボールのもの	ぎゅうにゅう 牛乳 メルルーサ だいす とりにく さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにやく でんぷん	しょうが ねぎ にんにく こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん	626 Kcal 29.6 g 15.7 g 2.3 g	
29	木	チキンライス	○	ポテトのオムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく とうふ ぶたにく ツナ たまご とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース きゅうり キャベツ レタス こまつな	653 Kcal 28.8 g 26.1 g 2.1 g	
30	金	ごはん	○	しせんどうふ はるさめナムル オレンジゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ぶたにく ハム	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かんてん	にんにく しょうが はくさい ねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな もやし しいたけ にんじん みかん オレンジジュース	624 Kcal 25.4 g 18.0 g 2.2 g	

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。