

# 6月よていいこんだて



今月の目標：よくかんで食べよう

令和7年6月

船橋市立大穴北小学校

| 日  | 曜日 | 主 食                                                                                                                                             | 牛乳 | お  か  ず                                              | ち 血や肉のもとに なる食品                           | ねつ 熱や力のもとに なる食品                     | からだ 体の調子を ととの 整える食品                                          | エネルギー Kcal<br>たん白質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g<br>(4年生1人分) |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 2  | 月  | ごはん                                                                                                                                             | ○  | さかな みそ 魚の味噌ホイル焼き<br>おひたし けんちん汁                       | ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ<br>とりにく とうふ           | こめ さとう あぶら<br>ごま さといも               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう もやし ごぼう<br>しいたけ だいこん ねぎ             | 623<br>30.0<br>23.3<br>2.0                         |
| 3  | 火  |  船橋産の旬の食材を食べて知る日 (船橋にんじん)<br>テーブルロール 牛乳 キャロットシチュー シーフードサラダ パイン |    |                                                      | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう<br>なまクリーム わかめ<br>えび いか | パン バター こむぎこ<br>じゃがいも さとう あぶら        | にんじん きゅうり レタス<br>とうもろこし パセリ<br>たまねぎ こまつな パイン                 | 657<br>28.1<br>26.9<br>2.0                         |
| 4  | 水  | 6月4日～10日は歯と口の健康習慣 (★かみかみメニュー)<br>ごはん 牛乳 ★ししゃも磯辺揚げ 辛子和え 大豆と揚げボールの煮物                                                                              |    |                                                      | ぎゅうにゅう だいず<br>ししゃも かつおぶし<br>とりにく さつまあげ   | こめ ごま あぶら<br>さとう じゃがいも              | こまつな にんじん もやし<br>はくさい ごぼう<br>グリーンピース                         | 615<br>27.8<br>21.1<br>1.7                         |
| 5  | 木  | ごはん                                                                                                                                             | ○  | ★豚肉のステーキ和風ソース<br>和風サラダ 八宝味噌汁                         | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>みそ かつおぶし             | こめ じゃがいも<br>あぶら さとう ごま              | たまねぎ こまつな ねぎ<br>にんじん だいこん ごぼう<br>もやし はくさい レモン                | 624<br>24.6<br>25.3<br>1.9                         |
| 6  | 金  | むぎ 麦 ごはん                                                                                                                                        | ○  | とうふ 豆腐のオイスター炒め 春雨ナムル<br>★さつま芋と大豆のカリント                | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>だいず ハム                | こめ でんぶん<br>さとう はるさめ<br>あぶら さつまいも    | たまねぎ にんじん ニラ<br>しいたけ たけのこ キャベツ<br>きゅうり もやし                   | 643<br>25.8<br>23.4<br>2.0                         |
| 9  | 月  | チ ャ ー ハ ン                                                                                                                                       | ○  | まめ 豆アジの南蛮漬け ころころきゅうり<br>チゲスープ                        | ぎゅうにゅう あじ やきぶた<br>くきわかめ たまご              | こめ さとう<br>でんぶん あぶら<br>ごま はるさめ       | こまつな ねぎ しいたけ<br>はくさい にんじん もやし<br>しめじ えのきたけ きゅうり              | 610<br>21.8<br>24.2<br>1.8                         |
| 10 | 火  | ★セサミトースト                                                                                                                                        | ○  | ポトフ にんじんドレッシングサラダ                                    | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく                           | パン バター あぶら<br>さとう じゃがいも             | レタス キャベツ かぶ<br>きゅうり たまねぎ にんじん<br>さやいんげん こまつな<br>レモン          | 619<br>22.7<br>26.3<br>2.0                         |
| 11 | 水  | チ キ ン ピ ラ フ                                                                                                                                     | ○  | アスパラガスのベーコン巻き 白菜スープ                                  | ぎゅうにゅう とりにく チーズ<br>ぶたにく ベーコン             | こめ バター<br>でんぶん あぶら                  | にんじん アスパラガス<br>コーン キャベツ たまねぎ<br>はくさい グリンピース<br>マッシュルーム       | 610<br>23.3<br>26.0<br>2.1                         |
| 12 | 木  | 千葉県民の日(6月15日) 献立<br>ごはん 牛乳 さんが焼き きゅうりの土佐和え さつま汁 すいか                                                                                             |    |                                                      | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく コノシロ<br>とりにく みそ       | こめ じゃがいも<br>あぶら さとう<br>パンこ          | ねぎ しょうが たまねぎ<br>こまつな にんじん だいこん<br>きゅうり はくさい ねぎ<br>すいか        | 642<br>29.2<br>17.2<br>1.7                         |
| 13 | 金  | パンス型コッペパン                                                                                                                                       | ○  | しろみぎかな 白身魚のフライ せんぎ 千切りキャベツ<br>ようふうやさい 洋風野菜スープ        | ぎゅうにゅう たら とりにく<br>たまご レンズまめ              | パン こむぎこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも パンこ     | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー こまつな                                  | 627<br>32.2<br>20.6<br>2.0                         |
| 16 | 月  | ゆ か り ごはん                                                                                                                                       | ○  | なまあ 生揚げのそぼろソース あさづ 浅漬け<br>じゃが芋の田舎風味噌汁                | ぎゅうにゅう なまあげ あぶらあげ<br>だいず みそ              | こめ さとう<br>じゃがいも ごま<br>あぶら           | かぶ きゅうり にんじん<br>こまつな だいこん なめこ<br>たまねぎ こねぎ                    | 605<br>26.8<br>22.1<br>2.0                         |
| 17 | 火  | しゃんはい や 上海焼 き そ ば                                                                                                                               | ○  | レバーとじゃがいもの揚げ煮 オレンジ                                   | ぎゅうにゅう えび<br>ぶたにく レバー<br>みそ              | ちゅうかめん ごま<br>あぶら さとう<br>じゃがいも       | キャベツ しいたけ たけのこ<br>たまねぎ にんじん こまつな<br>オレンジ                     | 619<br>30.8<br>26.4<br>1.7                         |
| 18 | 水  | ポ ー ク カ レ ー ラ イ ス                                                                                                                               | ○  | だいず 大豆のサラダ ヨーグルト                                     | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>ヨーグルト                 | こめ バター<br>こむぎこ ごま<br>あぶら さとう        | たまねぎ にんじん しいたけ<br>きゅうり レタス キャベツ<br>こまつな にんにく しょうが            | 667<br>25.1<br>23.0<br>1.9                         |
| 19 | 木  | き な こ 揚 げ パ ン                                                                                                                                   | ○  | ちゅうか 中華チキンサラダ ワンタンスープ                                | ぎゅうにゅう きなこ とりにく<br>ぶたにく                  | パン あぶら<br>ワンタンのかわ<br>さとう            | キャベツ きゅうり ねぎ<br>しいたけ もやし たけのこ<br>こまつな にんじん                   | 638<br>27.4<br>22.8<br>2.0                         |
| 20 | 金  | むぎ 麦 ごはん                                                                                                                                        | ○  | さかな からししょうゆ 魚の辛子醤油がけ<br>おかか和え むらくも汁                  | ぎゅうにゅう のり<br>さば あぶらあげ<br>たまご かつおぶし       | こめ むぎ<br>ごま さとう あぶら                 | しょうが ねぎ にんじん<br>こまつな もやし だいこん<br>みつば はくさい                    | 629<br>27.7<br>25.1<br>1.9                         |
| 23 | 月  | ごはん                                                                                                                                             |    | しせんどうふ 四川豆腐 ツナ和え<br>さつまいものおやき                        | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ<br>とうふ なまクリーム          | こめ さとう くり<br>さつまいも バター              | にんじん たまねぎ しいたけ<br>たけのこ はくさい かぼちゃ<br>しょうが にんにく こまつな           | 626<br>26.1<br>19.8<br>1.7                         |
| 24 | 火  | とり 鶏 ご ぼ う ピ ラ フ                                                                                                                                | ○  | さかな 魚のエスカベージュ<br>やさい 野菜たっぷりスープ パイン                   | ぎゅうにゅう たら レンズまめ<br>とりにく                  | こめ バター<br>さとう あぶら<br>じゃがいも          | にんじん たまねぎ にんにく<br>ごぼう ピーマン キャベツ<br>こまつな とうもろこし<br>パイン        | 632<br>25.4<br>20.9<br>1.4                         |
| 25 | 水  | ソ フ ト 麺<br>ツ ナ ト マ ト ソ ース                                                                                                                       | ○  | ごまドレッシングサラダ オレンジ                                     | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン<br>チーズ                    | ソフトめん バター<br>あぶら さとう ごま             | たまねぎ にんじん トマト<br>パセリ レタス にんにく<br>しょうが きゅうり こまつな<br>キャベツ オレンジ | 631<br>29.3<br>16.0<br>1.8                         |
| 26 | 木  | むぎ 麦 ごはん                                                                                                                                        | ○  | さかな こうみ や 魚の香味焼き こまつな 小松菜のおろし和え<br>ぶたにく 豚肉とじゃがいものうま煮 | ぎゅうにゅう さば ぶたにく                           | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>ごま じゃがいも        | だいこん えのき もやし<br>こまつな ねぎ しいたけ<br>ごぼう しょうが にんじん                | 622<br>25.9<br>20.4<br>1.9                         |
| 27 | 金  | ごはん                                                                                                                                             | ○  | なまあ 生揚げのチリソース たまご 卵スープ<br>もやしとコーンのごま和え               | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく<br>たまご                  | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>ごま はるさめ         | こまつな もやし にんじん<br>ピーマン ねぎ たけのこ<br>しいたけ にんにく にら                | 647<br>31.0<br>26.3<br>1.9                         |
| 30 | 月  | むぎ 麦 ごはん<br>( あじ っ け の 海 苔 )                                                                                                                    | ○  | しろみぎかな やさい あ に 白身魚と野菜の揚げ煮 干草和え<br>れいどう 冷凍みかん         | ぎゅうにゅう たら のり                             | こめ でんぶん<br>さとう じゃがいも<br>ごま あぶら はるさめ | にんじん だいこん ごぼう<br>ピーマン ねぎ しめじ<br>キャベツ コーン みかん                 | 639<br>23.6<br>15.8<br>1.6                         |

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。