

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8年6月
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か す	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 たん白質 脂 質 食 塩 (4年生1人分)
1	月	ごはん	○	はっほうさい 八宝菜 ポテトのチーズ焼き オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ ベーコン チーズ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも バター コマ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい こまつな ねぎ きくらげ にんじん ビーマン オレンジ	602 24.2 18.7 1.9
2	火	ごはん	○	さば 鯖のおろしソースかけ いそか あ 磯香和え じゃがいもの田舎風味噌汁	ぎゅうにゅう のり ぶたにく さば だいず みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん	だいこん こまつな もやし ねぎ たまねぎ	603 26.6 23.0 1.6
3	水	 船橋産の旬の食材を食べて知る日（船橋にんじん） テーブルロール 牛乳 キャロットシチュー コールスローサラダ			ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム レンズまめ	パン バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん きゅうり キャベツ パセリ たまねぎ	627 24.6 27.2 1.6
4	木	6月4日～10日は歯と口の健康習慣（★かみかみメニュー） 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 ししゃも かつおぶし とりにく さつまあげ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん グリンピース	603 26.8 20.5 1.6
5	金	★セサミトースト	○	ポトフ じゃこ入りサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく じゃこ わかめ ツナ	パン バター あぶら さとう じゃがいも	レタス キャベツ かぶ きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん コーン	643 25.0 27.6 2.0
8	月	むぎ 麦 ごはん	○	とうふ 豆腐のオイスター炒め はるさめ 春雨ナムル ★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 だいず	こめ でんぶん さとう はるさめ あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん ニラ しいたけ たけのこ しょうが こまつな もやし	616 24.2 23.1 1.9
9	火	くろ 黒 コ ッ ペ パ ン	○	マカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら さとう こむぎこ バター マカロニ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし マッシュルーム オレンジ	601 22.9 24.1 2.0
10	水	チ ャ ー ハ ン	○	まめ 豆アジの南蛮漬け なんばんづ ころころきゅうり チゲスープ	ぎゅうにゅう あじ やきぶた くきわかめ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら ごま はるさめ	こまつな ねぎ しいたけ はくさい にんじん もやし しめじ えのきたけ きゅうり	608 21.9 23.9 2.0
11	木	コ ッ ペ パ ン (パ ン ズ 型)	○	ポテトコロッケ せん 干キャベツ やさい 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご ベーコン いんげんまめ	パン でんぶん あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ はくさい セロリ	665 25.0 26.1 1.9
12	金	千葉県民の日(6月15日) 献立  ごはん 牛乳 さんが焼き ち ばけんみん ひ がつ にち こんだて 小松菜のおろし和え こまつな あ さい さん さつま汁 さつま じる すいか			ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いわし とりにく みそ	こめ さつまいも あぶら さとう パンこ ごま	ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ すいか	636 27.9 16.6 1.8
16	火	むぎ 麦 ごはん	○	さば ぶんかほ 鯖の文化干し こまつな のり 小松菜と海苔のサラダ じゃがいもと大豆のうま煮	ぎゅうにゅう さば だいず のり	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきだけ さやいんげん	611 26.5 22.0 1.4
17	水	ソ フ ト 麺 ツ ナ ト マ ト ソ ース	○	ごまドレッシングサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	ソフトめん バター あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん トマト パセリ レタス にんにく しょうが きゅうり こまつな キャベツ バイン	649 29.4 16.1 1.8
18	木	ゆ か り ごはん	○	なまあ 生揚げのそぼろソース ぱりぱり づ 漬け こんさい みそ 根菜の味噌汁	ぎゅうにゅう みそ なまあげ あぶらあげ とりにく かつおぶし	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	かぶ きゅうり にんじん こまつな だいこん えのき ねぎ レモン	626 29.8 25.0 2.0
19	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 おかかあえ あ じ り くら も 汁	ぎゅうにゅう ポラ たまご のり かつおぶし	こめ むぎ ごま さとう あぶら	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし みつば はくさい	629 27.7 25.1 1.9
22	月	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 ぶたにく	パン あぶら ワンタンのかわ さとう ごま	キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ もやし たけのこ こまつな にんじん	640 27.5 22.9 2.0
23	火	ごはん	○	さかな 魚のごま味噌焼き おひたし じん けんちん汁	ぎゅうにゅう みそ さわら あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごま さといも	にんじん こまつな もやし ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	601 29.6 21.9 1.9
24	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 ヨーグルト	こめ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レタス りんご こまつな グリンピース キャベツ コーン	641 23.7 22.0 1.9
25	木	むぎ 麦 ごはん (味 付 け 海 苔)	○	しろみぎかな やさい あ に ちぐさ あ 白身魚と野菜の揚げ煮 干草和え	ぎゅうにゅう ポラ のり	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら はるさめ	にんじん ビーマン きゅうり キャベツ コーン こまつな しょうが	600 23.0 15.7 1.6
26	金	ごはん	○	なまあ 生揚げのチリソース たまご 卵スープ 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 たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ	こまつな もやし にんじん ビーマン ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	647 31.0 26.3 1.9
29	月	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 あ に 梅 子 汁 メロン	ぎゅうにゅう えび ぶたにく レバー みそ	ちゅうかめん ごま あぶら さとう じゃがいも	キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しょうが メロン	621 27.4 25.3 1.8
30	火	ま ぜ ごはん	○	たらベーコンロール なまあ みそ しょう 汁 春雨サラダ 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう なまあげ たら ベーコン みそ とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし ごぼう しいたけ たけのこ	602 31.2 21.3 2.0

※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。