

6月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質 量	血や肉になる 食品	熱や力になる 食品	からだ・ちょうし・とどの 体の調子を整える食品
1 月	コーンと枝豆のガーリックライス 牛乳 ツナとわかめのサラダ いんげん豆のシチュー	609kcal 23.8g 18.2g 1.6g	牛乳 とり肉 いんげん豆 豆乳 ツナ わかめ	米 油 じゃがいも	とうもろこし たまねぎ えだまめ レタス にんじん きゅうり
2 火	ご飯 牛乳 レバーとじゃがいもの揚げ煮 五色あえ 豆腐とえのきのおすいもの	624kcal 25.0g 20.3g 2.0g	牛乳 レバー 豆腐 わかめ	米 じゃがいも 油 さとう ごま	とうもろこし もやし きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ
3 水	1年生がお手伝い！ぞらまめのさやむき ご飯 牛乳 とり肉の塩こじ焼き ちくわと青菜のおひたし ごま入りみそ汁 そらまめ	600kcal 24.8g 16.8g 1.9g	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 油揚げ かつおぶし	米 油 じゃがいも ごま	こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん ねぎ そらまめ
4 木	きなこ揚げパン 牛乳 豆腐のカレー煮 中華サラダ 冷凍みかん	696kcal 30.5g 31.6g 2.2g	牛乳 きなこ 豆腐 豚肉	パン 油 さとう はるさめ	きゅうり ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム にら みかん
5 金	ご飯 牛乳 ホキの香味焼き 肉じゃが 納豆あえ 甘夏みかん	613kcal 31.2g 16.6g 1.9g	牛乳 ホキ 豚肉 納豆 かつおぶし	米 ごま 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ あまなつみかん
8 月	八宝丼 牛乳 わかさぎフリッター 中華きゅうり オレンジ	603kcal 25.1g 20.0g 2.0g	牛乳 豚肉 わかさぎ きくらげ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり オレンジ
9 火	ご飯 牛乳 たまごの唐草焼き ツナあえ 豚汁 さくらんぼ	619kcal 31.9g 21.8g 1.9g	牛乳 たまご とり肉 豆腐 油揚げ ツナ ひじき	米 油 さとう ごま さといも	にんじん たけのこ たまねぎ もやし ねぎ こまつな ごぼう だいこん さくらんぼ
10 水	小松菜としらすのまぜごはん 牛乳 ポテトのどら焼き 中華風スープ パナナ	616kcal 23.2g 18.3g 2.1g	牛乳 しらす ひじき ツナ とり肉 豆腐	米 油 じゃがいも さとう	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ はくさい パナナ
11 木	ご飯 牛乳 いかの辛みそ焼き 生揚げの中華煮 春雨サラダ オレンジ	633kcal 31.7g 21.0g 1.9g	牛乳 いか 生揚げ 豚肉	米 油 はるさめ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きゅうり ほうれんそう オレンジ
12 金	船橋の旬の食材を食べて知る日 にんじん ◎船橋産のにんじんをたっぷり使った献立です セルフフィッシュサンド (船橋産にんじんの付け合わせ) 牛乳 船橋産にんじんの豆乳スープ 冷凍みかん	679kcal 30.8g 24.0g 1.8g	牛乳 タラ とり肉 豆乳	パン 油 パン粉 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ みかん
16 火	ソフト麺カレーソース 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	687kcal 30.7g 19.2g 1.9g	牛乳 豚肉 ベーコン 海そう ツナ ヨーグルト	ソフトめん マーガリン 小麦粉 ごま さとう 油	にんじん たまねぎ レタス きゅうり グリーンピース
17 水	千教研 船橋 支会 研修会 はちみつトースト 牛乳 ひじきのサラダ チリ・コン・カーン	616kcal 23.8g 21.3g 2.2g	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひじき	パン マーガリン ごま はちみつ じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし レタス トマト
18 木	ご飯 牛乳 白いマーボー豆腐 中華あえ じゃがいもと枝豆の包み揚げ	665kcal 27.2g 22.1g 1.8g	牛乳 とり肉 豆腐 豆乳	米 油 ごま じゃがいも ワンタンのかわ	にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり こまつな もやし えだまめ
19 金	セルフオムライス (チキンライス・シートエッグ) 牛乳 ポテトサラダ 野菜スープ	643kcal 25.9g 23.4g 1.8g	牛乳 とり肉 たまご ベーコン きくらげ	米 油 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ こまつな
23 火	平和について考えよう(沖縄慰霊の日献立) ◎沖縄 慰霊の日にちなみ沖縄 県の食材や料理を取り入れた献立です。 しじじゅうしい 牛乳 シイラのレモン焼き にんじんしりしり もずくスープ パイナップル	610kcal 33.2g 16.1g 2.1g	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 昆布 シイラ とり肉 もずく 豆腐	米 油 さとう ごま	にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな パイナップル
24 水	ご飯 牛乳 メルルーサのみそマヨネーズ焼き おひたし 五目煮豆 オレンジ	663kcal 32.4g 23.0g 2.0g	牛乳 メルルーサ 大豆 豚肉 こんぶ	米 エッグフリーマヨネーズ 油 さとう	にんじん たまねぎ パセリ こまつな もやし たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん オレンジ
25 木	ツナとレンズ豆のカレーピラフ 牛乳 豆腐ハンバーグ のりポテト キャベツとベーコンのスープ	606kcal 22.5g 21.1g 1.9g	牛乳 ツナ レンズ豆 豆腐ハンバーグ ベーコン	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな
26 金	ご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら なめたけあえ 大豆とじゃがいもの煮もの さくらんぼ	669kcal 30.3g 19.4g 1.8g	牛乳 ししゃも 大豆 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	こまつな にんじん もやし えのきたけ たまねぎ さやいんげん さくらんぼ
29 月	6月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 ピザドッグ 牛乳 野菜チップス とり肉とひよこ豆のスープ煮 ソーダゼリー	653kcal 24.4g 22.7g 1.9g	牛乳 ひよこ豆 とり肉 豆乳チーズ	パン さつまいも 油 ゼリー	たまねぎ ごぼう れんこん かぼちゃ にんじん キャベツ ブロッコリー
30 火	船橋の旬の食材を食べて知る日 すずき ご飯 味付けのり 牛乳 すずきのさらさ揚げ ごま酢あえ 根菜のみそ汁	612kcal 29.8g 20.7g 1.4g	牛乳 すずき のり とり肉 豆腐 油揚げ	米 油 こめ ごま じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん

★エネルギー・たんぱく質等の栄養価は、4年生を表示しています。

★食材の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。