

今月の船橋産旬の食材  
にんじん・小松菜・トマト

# 6月 予定献立表

家庭数

今月の給食目標 よくかんで食べよう

令和8年度

船橋市立高根台第三小学校

日	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその働き			小松菜	キャベツ	エネルギー	
					主に体をたくわえるものになる食べ物	主にエネルギーのもとになる食べ物	主に体の調子を整えるものになる食べ物				
1	月	麦ご飯	海苔巻き厚揚げ 納豆和え 貝たたくさんみそ汁	○	生揚げ 納豆 油揚げ みそ 削り節	牛乳 海苔 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし えのきたけ	593 kcal 27.5 g 20.4 g 1.9 g
2	火	もち玄米ご飯	かれいのみそケチャップ焼き (三番瀬海苔ふりかけ) 筑前煮 ごま酢和え	○	かれい みそ 鶏肉 さつま揚げ	海苔 牛乳	米 もち玄米 砂糖 こんにゃく 里芋 春雨	ごま油 ごま油	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが だけのこ ごぼう 干しいたけ れんこん グリーンピース きゅうり	586 kcal 27.1 g 14.7 g 1.9 g
3	水	セルフコロッケサンド	きり干し大根のハリハリサラダ トマトスープ	○	豚肉 大豆 おから 豆乳 ハム 鶏肉 ベーコン 手じ豆	牛乳 生クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	にんじん 小松菜 トマト缶	たまねぎ 切干し大根 きゅうり レモン にんにく キャベツ	601 kcal 24.1 g 24.7 g 1.9 g
4	木	★6月4日は おし(64)童予防の日★ よくかんで食べよう～ ソフト麺	ミートソース ベジタブルソテー 海苔塩ビーンズ	○	豚肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳 青海苔	ソフト麺 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 バター	にんじん トマト缶 アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ とうもろこし	720 kcal 30.9 g 27.6 g 1.9 g
5	金	「今月の船橋産食材」～にんじん～ チキンピラフ	ししよものクラッカー揚げ キャロットラペ 米粉のコーンポタージュ キウイフルーツ	○	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳 ししよも	米 小麦粉 クラッカー 砂糖 米粉	油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キウイフルーツ	641 kcal 24.0 g 23.9 g 1.8 g
8	月	海鮮あんかけチャーハン	しゅうまい きゅうりの中華漬	○	卵 豚肉 えび いか 大豆 豆腐 高野豆腐 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ はくさい きくらげ しょうが きゅうり	599 kcal 27.0 g 19.5 g 1.9 g
9	火	ご飯	つくねのこんがり焼き みもざ和え 大根のみそ汁 甘夏みかん	○	鶏肉 大豆 高野豆腐 みそ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜	だけのこ ねぎ 干しいたけ もやし だいこん 甘夏みかん	604 kcal 26.5 g 21.1 g 1.9 g
10	水	麦ご飯	麻婆大根 海苔と白菜の中華和え スイートポテト	○	生揚げ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 海苔	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 さつまいも	油 ごま油 バター	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが きくらげ だけのこ ねぎ だいこん はくさい えのきたけ	655 kcal 21.5 g 20.2 g 1.8 g
11	木	もち玄米ご飯	白身魚と芋の揚げ煮 バンサンスー あさりと白菜のスープ さくらんぼ	○	ほっけ ハム あさり 卵	牛乳 しらす わかめ	米 もち玄米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ しめじ にんにく さくらんぼ	643 kcal 24.9 g 21.2 g 1.9 g
12	金	☆15日は千葉県民の日です☆ ご飯	豚のかば焼き風 辛子和え (三番瀬海苔の佃煮) 根菜ごま汁	○	削り節 豚肉 油揚げ みそ	海苔 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 里芋	油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが もやし はくさい ごぼう だいこん かぶ ねぎ	616 kcal 24.2 g 20.6 g 1.9 g
16	火	黒糖コッペパン	魚のオーラソース蒸し ひじきと青大豆のマリネ キャロットポタージュ キウイフルーツ	○	メルルーサ 青大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき 生クリーム	パン 砂糖 小麦粉	マヨネーズ 油 バター	小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ キウイフルーツ	637 kcal 29.7 g 28.1 g 1.8 g
17	水	チキンカレーライス	ひじきのマリネ ヨーグルト	○	鶏肉 ハム	チーズ 牛乳 ひじき ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ りんご グリーンピース きゅうり	625 kcal 23.2 g 20.7 g 1.9 g
18	木	「今月の船橋産食材」～にんじん・トマト～ キャロットライス	野菜とウィンナーのスープ煮 トマトサラダ ヨーグルト	○	ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	にんじん パセリ アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ レタス きゅうり	622 kcal 20.1 g 25.5 g 1.9 g
19	金	「今月の船橋産食材」～小松菜～ 鶏肉とごぼうのごはん	豆腐の真砂揚げ 小松菜のおろし和え メロン	○	鶏肉 豆腐 えび 高野豆腐	牛乳 ひじき	米 しらたき 砂糖 長手 片栗粉 小麦粉	油	にんじん 小松菜	ごぼう グリンピース もやし えのきたけ だいこん メロン	615 kcal 27.8 g 21.1 g 1.9 g
23	火	麦ご飯	ししよの二色揚げ(青海苔・カレー) きんぴら 茎わかめの五色和え	○	豚肉 卵 いか	牛乳 ししよも 青海苔 茎わかめ	米 麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり もやし	632 kcal 28.9 g 24.0 g 1.9 g
24	水	もち玄米ご飯	四川豆腐 バンバンジー ベジタブルチップス	○	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 くらげ	牛乳	米 もち玄米 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま油	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ ねぎ はくさい きゅうり もやし ごぼう	613 kcal 24.9 g 20.9 g 1.9 g
25	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	ひよこ豆のグラタン 小松菜のサラダ 冷凍みかん	○	ひよこ豆 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	小松菜	ブルーベリージャム にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム 干しいたけ レモン みかん	633 kcal 25.3 g 21.2 g 1.8 g
26	金	もち玄米ご飯	えびと豆腐の中華煮 小松菜のナムル ポテト春巻き	○	豆腐 豚肉 えび	牛乳	米 もち玄米 片栗粉 春巻の皮 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこ はくさい もやし たまねぎ	611 kcal 26.8 g 21.2 g 1.8 g
29	月	ご飯	生揚げのきのこソース もやしとコーンのごま和え キムチ鍋みそ汁 美生柑	○	生揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	こねぎ 小松菜 にんじん	えのきたけ もやし とうもろこし キムチ はくさい ねぎ しめじ 河内晩柑	623 kcal 29.6 g 21.6 g 1.9 g
30	火	わかめご飯	鶏肉の韓国風焼き鳥 肉じゃが 中華風和え すいか	○	鶏肉 豚肉 ハム	わかめ しらす 牛乳	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油 ごま油 油	あさつき にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり もやし すいか	638 kcal 26.6 g 19.8 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。