



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



家庭数

令和4年度 船橋市立高根台第三小学校

4年生
一人当たり

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	ごはん	○	けい しほじや うめ あか 鮭の塩麹焼き 梅おかか和え じゃがいものそぼろ煮	こめ、こめこうじ、ごま、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、なまあげ、ぶたにく	こまつな、キャベツ、もやし、うめ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース	610 kcal 28.9 g 15.8 g 1.8 g
2 (木)	ソフト麺 野菜あんかけ	○	フライドポテト ひじきのサラダ	ソフトめん、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、ひじき、ツナ	しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ、もやし、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、とうもろこし、みずな、えだまめ	660 kcal 24.3 g 19.1 g 1.6 g
3 (金)	ごはん	○	ししゃものから揚げ からし あ はほうじろ 辛子和え 八宝みそ汁 オレンジ	こめ、でんぷん、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ししゃも、とうふ、みそ	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、オレンジ	631 kcal 25.4 g 20.7 g 2.2 g
6 (月) ★	ひよこ豆の トマトカレー	○	ごまドレッシングサラダ バナナ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ひよこめ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、レタス、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン、バナナ	620 kcal 21.6 g 17.0 g 1.9 g
7 (火)	むぎごはん かんこくふう 韓国の風ふりかけ	○	いかの香味あげ キャベツのおかか和え こんさい 根菜すまし汁	こめ、ごま、さとう、でんぷん、さといも、あぶら	ぎゅうにゅう、のり、いか、とうふ	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん	621 kcal 25.3 g 20.8 g 2.0 g
8 (水) ★	はちみつパン	○	コーンサラダ ボークビーンズ	パン、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ハム、だいず、ぶたにく	レタス、きゅうり、こまつな、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース	622 kcal 25.4 g 21.1 g 1.6 g
9 (木)	ごはん	○	なまあげの辛みそ炒め はるさめ 春雨サラダ オレンジ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、ハム	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、きゅうり、もやし、こまつな、オレンジ	618 kcal 21.8 g 21.7 g 1.4 g
10 (金) ★	ぶた 豚キムチ丼	○	くき きわかめのサラダ きなこ豆	こめ、あぶら、ごま、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ、だいず	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、だいこん、こまつな、とうもろこし	629 kcal 23.8 g 21.4 g 1.6 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~にんじん~							
13 (月) ★	コッパン いちごジャム	○	アスパラサラダ にんじんポタージュ オレンジ	パン、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく、ベーコン、とうにゅう、なまクリーム	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、レモン、たまねぎ、にんじん、パセリ、オレンジ	632 kcal 21.0 g 24.4 g 2.0 g
14 (火)	~県民の日献立~ ごはん	○	ちばけん さん 千葉県産いわしのかば焼き さんばん せんいんてか 三番瀬産磯香和え ごもく 五目きんぴら	こめ、でんぷん、さとう、こんにゃく、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、だいず	しょうが、こまつな、もやし、えのき、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン	671 kcal 26.9 g 24.2 g 1.5 g
♡6月生まれさんおたんじょうびおめでとう！献立♡							
16 (木)	ごはん	○	あ 揚げぎょうざ ツナ和え わかめスープ	こめ、ごま、でんぷん、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、わかめ、とりにく	キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	610 kcal 21.3 g 21.5 g 1.8 g
17 (金)	うめ 梅ちりめんご飯	○	さばの文化干し あさづ 浅漬け なまあげとわかめのみそ汁	こめ、ごま	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、さば、なまあげ、わかめ、みそ	うめ、しそ、かぶ、きゅうり、キャベツ、しょうが、たまねぎ、えのき、ねぎ、こまつな	616 kcal 25.5 g 25.0 g 2.2 g
21 (火) ★	まいぼん カレー麻婆丼	○	わかめサラダ バナナ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、キャベツ、きゅうり、だいこん、とうもろこし、バナナ	618 kcal 24.3 g 18.6 g 1.8 g
22 (水) ★	チーズトースト	○	チキンサラダ やまい 野菜スープ	パン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく、レンズまめ	レタス、にんじん、きゅうり、たまねぎ、セロリ、キャベツ、こまつな、マッシュルーム	618 kcal 29.2 g 24.3 g 2.5 g
23 (木)	ごはん	○	とうふ 豆腐ナゲット じゃこサラダ ポテトのカレー炒め	こめ、マヨネーズ、でんぷん、さとう、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、ちりめんじゃこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、こまつな、とうもろこし、ピーマン	644 kcal 20.1 g 23.0 g 1.3 g
24 (金) ★	なす 茄子の肉みそ丼	○	チョレギサラダ パイナップル	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、のり	にんにく、しょうが、にんじん、なす、たけのこ、えだまめ、こまつな、レタス、キャベツ、きゅうり、パイナップル	654 kcal 22.2 g 23.5 g 1.3 g
27 (月)	あじさいご飯	○	ほっけの西京焼き おひたし がめ煮	こめ、ごま、さとう、あぶら、こんにゃく、さといも	ぎゅうにゅう、ほっけ、あぶらあげ、とりにく、さつまあげ	しそ、えだまめ、こまつな、にんじん、もやし、たけのこ、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース	605 kcal 21.8 g 18.4 g 2.3 g
28 (火)	ぶどうパン	○	レバーとポテトのレモンソース グリーンサラダ メロン	パン、じゃがいも、でんぷん、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、レバー、ハム	しょうが、レモン、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、メロン	649 kcal 23.1 g 21.9 g 1.7 g
船橋産の旬の食材を食べて知る~トマト、すずき~							
29 (水) ★	キャロットピラフ	○	すずきのフレッシュトマトソース 小松菜ソテー 真沢山スープ	こめ、マーガリン、あぶら、でんぷん、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、すずき、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、パセリ、レモン、こまつな、もやし、とうもろこし、にんじん、はくさい	712 kcal 29.0 g 27.8 g 1.6 g
30 (木)	ごはん	○	のりま あつあ 海苔巻き厚揚げ ごまあえ 鶏肉と野菜の煮物	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、さといも、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、のり、とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、しいたけ、こまつな、もやし	696 kcal 30.0 g 25.0 g 2.2 g

- 天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
- しらすの中に小さなえび、たこ等が混じる場合があります。
- ★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。