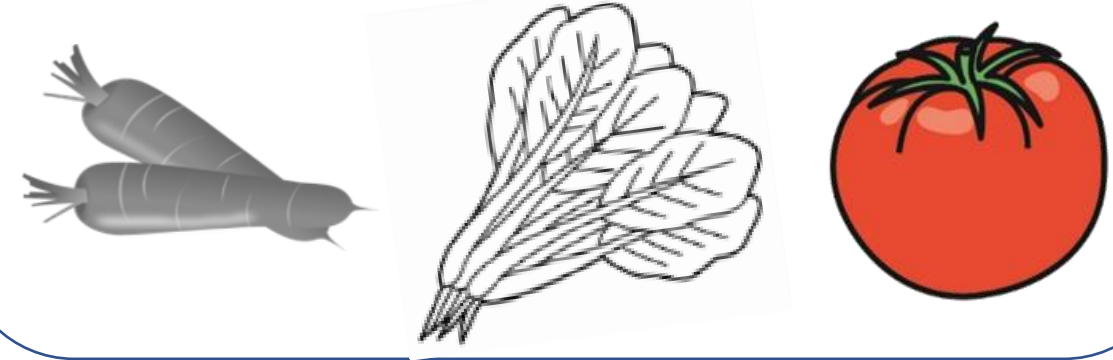


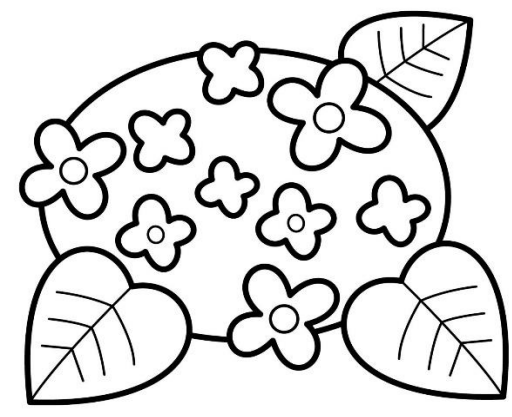
今月の船橋産 旬の食材
にんじん・小松菜・トマト



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7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					栄養量 4年生基準 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
					主に体をつくるものになる食べもの		主にエネルギーのもとになる食べもの		主に体の調子を整えるものになる食べもの		
2	月	小麦ご飯	海苔巻き厚揚げ 納豆和え 具たくさんみそ汁	○ 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 えのきだけ	とうもろこし	593 kcal 27.5 g 20.4 g 1.9 g
3	火	もち玄米ご飯 (三番瀬海苔ふりかけ)	かれいのみそケチャップ焼き 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
4	水	★6月4日は おし(64)歯予防の日★ ～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 グリーンピース 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	木	「船橋産食材」～にんじん～ チキンピラフ	ししゃ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 鶏肉	牛乳 ししゃも	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
6	金	セルフコロッケサンド	きりぼ だいこん 切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 手亡豆	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
9	月	海鮮あんかけチャーハン	しゅうまい きゅうりの中華漬け	○ 卵 豚肉 えび いか 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 高野豆腐	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
10	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
11	水	小麦ご飯	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 えのきだけ		655 kcal 21.5 g 20.2 g 1.8 g
12	木	もち玄米ご飯	しろみぎな いも あじ 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
13	金	☆15日は千葉県民の日です☆ ご飯 (三番瀬海苔の佃煮)	いわし 鰯のかば焼き風 辛子和え 根菜ごま汁	○ 削り節 鰯 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	月	わかめご飯	とりにく かんこくあう や とり 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	あさつき にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし すいか		638 kcal 26.6 g 19.8 g 1.9 g
17	火	黒糖コッペパン	かな 魚のオーロラソース煮し 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
18	水	もち玄米ご飯	しせんどうら 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
19	木	「船橋産食材」～にんじん・トマト～ キャロットライス	やさい 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
20	金	とりにく 鶏肉とごぼうのごはん	とうら 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 長芋 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 えのきだけ だいこん メロン		615 kcal 27.8 g 21.1 g 1.9 g
24	火	ご飯	生揚げのきのこソース もやしとコーンのごま和え キムチ鍋風みそ汁 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	えのきだけ 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
25	水	小麦ご飯	にしよく あ ししゃの二色揚げ(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 ししゃも 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
26	木	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 グリンピース きゅうり		625 kcal 23.2 g 20.7 g 1.9 g
27	金	コッペパン (ブルーベリージャム)	まめ 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 玉 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
30	月	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

・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。