



日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	高郷小 創立記念日献立 赤飯(ごま塩)	豚肉の和風ステーキ おかか和え すまし汁 メロン	創立記念日お祝い献立です。	あすき ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	こめ もちごめ ごま さとう あぶら ぶ	にんにく しょうが だいこん レモン ねぎ こまつな えのきたけ もやし にんじん ねぎ メロン	612 306 14.2 1.6
4	火	○	ごはん	旬の食材 そらまめ かつおとごぼうの香味ソース 茹でそらまめ 八宝みそ汁 河内晩柑	1年生がむいたそらまめです。	ぎゅうにゅう かつお わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さといも	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ そらまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな かわちばんかん	608 28.9 15.7 1.3
5	水	○	セルフハンバーガー(テーブルロール・ハンバーグ) フレンチサラダ ABCスープ オレンジ		ハンバーガーを手作りしましょう。	ぶたにく とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう ウィナー	テーブルロール あぶら オリーブオイル さとう マカロニ	たまねぎ レタス キャベツ こまつな レモン マッシュルーム にんじん オレンジ	603 24.0 23.6 1.9
6	木	○	ごはん	かみかみ献立 いかの黒酢揚げ 苺わかめのサラダ 豚汁 オレンジ	よく噛んで味わいましょう。	ぎゅうにゅう くきわかめ いか ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こんにやく さといも	きゅうり にんじん もやし にんにく ごぼう だいこん ねぎ こまつな オレンジ	609 27.3 19.5 1.9
7	金	○	ごはん	かみかみ献立 ソフト麺ミートソース かみかみごぼうサラダ 河内晩柑	よく噛んで味わいましょう。	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こめこ でんぷん さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ エリンギ こまつな ごぼう きゅうり かわちばんかん	631 25.3 16.9 1.6
10	月	○	世界の料理 海南鶏飯(シンガポール) 海南鶏飯(シンガポールライス) 韓国風トックスープ ツナサラダ 甘夏みかん		世界の料理を味わいましょう。	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ あぶら トック でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ だいのこ にんじん もやし たら キムチ こまつな とうもろこし キャベツ たまねぎ あまなつみかん	613 25.0 20.5 1.9
11	火	○	ごはん	郷土料理 だぶ(佐賀県) ししゃもの磯辺揚げ 磯香和え だぶ メロン	郷土料理を味わいましょう。	ぎゅうにゅう ししゃも とうにゅう あおりの のり とりにく とうふ	こめ こめこ でんぷん あぶら さといも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ごぼう れんこん だいこん しいたけ ねぎ メロン	601 24.1 18.9 1.8
12	水	○	メープルシュガートースト	船橋食材を食べて知る日 こまつな ポークビーンズ 船橋産小松菜とえのきのサラダ オレンジ	船橋産の小松菜を味わいましょう。	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく のり	コッパン マーガリン あぶら メープルシロップ さとう グラニューとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース こまつな もやし えのきたけ オレンジ	625 24.5 19.1 2.0
13	木	○	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き こまつなサラダ なめこ汁 さくらんぼ	骨に気をつけていただきます。	ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ とうふ	こめ マヨネーズ(卵無) ごま あぶら さとう	パセリ こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく なめこ だいこん ねぎ さくらんぼ	617 29.4 22.4 1.7
14	金	○	ごはん	船橋食材を食べて知る日 にんじん 韓国風やきとり 船橋産にんじんカラフルサラダ 八宝みそ汁 オレンジ	船橋産のにんじんを味わいましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さといも	あさつき にんにく しょうが にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ だいこん ぶなしめじ ごぼう ねぎ オレンジ	602 27.9 19.7 1.7
17	月	○	千葉県民の日献立 ごはん	千葉県産いわしハンバーグ 辛子とろろ和え さつま汁 すいか	県民の日献立を味わいましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とうふ のり あぶらあげ みそ	こめ こめこ さとう あぶら こんにやく さつまいも	しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ すいか	602 23.2 16.1 1.8
18	火	○	郷土料理 沖縄県 ししじゅうしい 赤魚の唐揚げシークワサーソース もずくスープ パイナップル	郷土料理を味わいましょう。	こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお もずく とりにく とうふ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう	しょうが シークワサー もやし ねぎ にんじん こまつな パイナップル	606 27.6 19.6 1.7	
19	水	○	世界の料理 タンドリーチキン(インド) テーブルロール タンドリーチキン ころころきゅうり ミネストローネ オレンジ		世界の料理を味わいましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいす	テーブルロール じゃがいも こめこ ごまあぶら ごま オリーブオイル	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし トマト パセリ こまつな オレンジ	605 29.8 21.4 2.0
20	木	○	ごはん	レバーとポテトのレモン和え きゅうりの梅おかか和え 八宝みそ汁 メロン	箸を上手に使っていただきます。	ぎゅうにゅう ぶたレバー かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま さといも	しょうが にんにく レモン えのきたけ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな メロン	621 21.7 19.4 1.6
21	金	○	日本の行事献立 夏至 むぎ ほん 麦ご飯	冬瓜入り麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ	静岡では、夏至に冬瓜を食べる風習があります。	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	にんにく しょうが しいたけ だいのこ とうがん にんじん ねぎ たら きゅうり もやし バナナ	604 23.3 17.4 1.7
24	月	○	ごはん	さばの塩こうじ焼き 納豆和え 根菜のごま汁 オレンジ	さばは体に良い油がたっぷりです。	ぎゅうにゅう さば なつとう のり とうふ みそ	こめ あぶら さといも ごま	にんじん こまつな キャベツ たくあん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	605 28.3 21.3 1.6
25	火	○	わかめゆかりごはん	にら入り卵焼き おかか和え 肉じゃが	箸を上手に使っていただきます。	わかめ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ゆかり たら たまねぎ こまつな えのきたけ もやし にんじん グリーンピース	615 26.2 19.4 2.0
26	水	○	ごはん(焼きのり)	生揚げの味噌炒め 山海サラダ オレンジ	生揚げはカルシウムたっぷりです。	のり ぎゅうにゅう えび なまあげ ぶたにく みそ いか わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん オリーブオイル はちみつ	にんにく しいたけ だいのこ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ レタス たまねぎ レモン オレンジ	601 26.8 22.3 1.5
27	木	○	しゃんはいや 上海焼きそば 中華風わかめスープ 大学いも		よく噛んで味わいましょう。	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ とうふ	ちゅうかめん さとう あぶら さつまいも さとう ごま	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ だいこん にんにく	600 22.7 19.8 1.9
28	金	○	おたんじょうびおめでとう! こんだて ごはん	ジャンボ餃子 小松菜とえのきのサラダ 長崎ちゃんぽん風スープ 冷凍みかん	お誕生日給食です。	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうにゅう	こめ ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう トック ごま	キャベツ ねぎ たら にんにく しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ きくらげ だいのこ れいとうみかん	635 23.4 19.8 1.7

今月の目標

よく噛んで食べよう。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。
*献立表は主な材料を載せています。