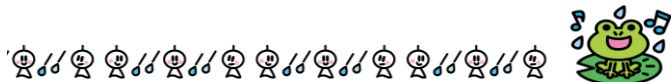


2025年6月



よ て い こ ん だ て ひ ょ う
予定献立表



船橋市立高郷小学校

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)
2	月	○	せきはん 赤飯	ぶたにく わふう 豚肉の和風ステーキ おかか ^あ 和え すまし汁 ^{じる} パイナップル	創立記念日お祝い献立	ぎゅうにゅう ぶたにく ささげ こおりどうふ かつおがし	こめ もちごめ さとう あぶら ごま	にんにく しょうが だいこん レモン ねぎ こまつな もやし えのきたけ にんじん たけのこ パイナップル	593 23.4 19.9 1.4
3	火	○	セサミトースト	ポークビーンズ ^{こんさい} 根菜ごまマヨサラダ グレープフルーツ	セサミトーストには、ごまが たっぷり入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ なまあげ ^{ﾊﾞｰｺﾝ}	パン チョコソース ごま さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ごぼう れんこん こまつな きりぼしだいこん グレープフルーツ	670 26.4 24.7 1.5
4	水	○	ごはん ご飯	いか ^ゐ 汁の ^り クリス ^{きくらげ} くらげと ^{ちゅうかあ} 木耳の中華和え ^{はくさい} 白菜と豆腐 ^{とうふ} のスープ オレンジ	カミカミ献立① よくかんで食べよう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか なまあげ ひよこまめ	こめ じゃがいも でんぱん あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな きくらげ はくさい オレンジ	633 25.9 24.7 1.7
5	木	○	わふう ^{はん} ツナご飯	^{からあ} きびなごの唐揚げ ^{あお} 青のり ^{れんこんまめ} 蓮根豆 ^{だいこん} が 汁 ^{しる} 大根のみそ汁 さくらんぼ	カミカミ献立② よくかんで食べよう	ぎゅうにゅう ツナ きびなご だいず あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが れんこん だいこん こまつな さくらんぼ	597 25.9 19.1 1.5
6	金	○	ごはん ご飯	^{こんさい} 根菜ハンバーグ ^{とさあ} きゅうりの土佐和え じゃが芋 ^{いも} のみそ汁 ^{しる} メロン	カミカミ献立③ よくかんで食べよう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なまあげ わかめ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	たまねぎ れんこん にんじん きゅうり しょうが キャベツ こまつな メロン	611 28.9 19.4 1.4
9	月	○	ごはん ご飯	とりにく ^や 鶏肉のごまみそ焼き ^{いそか あ} 磯香和え ^{じる} けんちん汁 オレンジ	磯香和えには船橋産の海苔 を使用しています。	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら さといも	にんにく こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	585 29 17.7 1.6
10	火	○	ごまわかめ ^{はん} ご飯	にく ^あ 肉じゃが ツナ和え すいか	じゃが芋には ^ゐ ビタミンCが たっぷりです。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまあげ わかめ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース こまつな もやし すいか	606 22.7 17.4 1.3
11	水	○	ごはん ご飯	^{さば} 鯖のみそ煮 ^に ごま酢 ^{ず あ} 和え さつま汁 ^{じる} オレンジ	鯖は骨に気を付けて 食べましょう。	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ はるさめ さとう ごま さつまいも	こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ オレンジ	641 28.7 20.6 1.8
12	木	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯	^{たまごや} 卵と ^{いも} キャベツの卵焼き じゃが芋 ^{なべふう} のきんぴら ^{しる} 味噌鍋風みそ汁 ^{かわちばんかん} 河内晩柑(又はその他柑橘類)	キムチは韓国の代表的な 漬物です	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん キャベツ ごぼう もやし ピーマン はくさい たもぎたけ ねぎ こまつな かわちばんかん	629 28.2 20.7 1.8
13	金	○	^{にんじん} 人参ピラフ	^{さかな} 魚(黒鯛)の ^{くろだい} たれ ^{にんじん} コッパソース ^{にんじん} 人参ポタージュ すいか	県民の日献立① 千葉県・船橋市の 食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう くろだい とりにく ベーコン とうにゅう	こめ あぶら でんぱん さとう こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース トマト きゅうり セロリー パセリ こまつな すいか	681 30.8 24.8 1.5
16	月	○	ごはん ご飯	^{いわし かばや} 鰯の蒲焼き ツナと ^{にんじん} 人参の炒め物 ^{いた もの} 小松菜とキャベツのみそ汁 ^{しる} メロン	県民の日献立② 千葉県・船橋市の 食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう いわし ツナ ひよこまめ なまあげ	こめ でんぱん さとう あぶら ごま はるさめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ えのきたけ こまつな メロン	628 25.7 21.1 1.9
17	火	○	^{いた} 炒めそば・ ^{やさい} 野菜あんかけ 大学芋 パイナップル		薩摩芋は、千葉県でたくさん 作っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま でんぱん さつまいも	にんにく しょうが しいたけ にんじん こまつな たけのこ きくらげ もやし はくさい ねぎ パイナップル	611 23.2 21.9 1.3
18	水	○	ごはん ご飯	^{しろみさかな} 白身魚(バサ)の ^{おうごんや} 黄金焼き ^あ ごま和え ^{どさんこじる} 道産子汁 オレンジ	バサは白身の魚で、 ナマズの仲間です。	ぎゅうにゅう ばさ ぶたにく なまあげ わかめ	こめ さとう ごま マヨネーズ(卵なし)	とうもろこし こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ	619 27.3 22.2 1.5
19	木	○	ごはん ご飯	^{あ とり} 揚げ鶏レモンソース ^{ちくさあ} 千草和え ^{とんじる} 豚汁 メロン	色々な食材を使った和え物を 千草和えと呼びます。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう でんぱん あぶら はるさめ さといも	キャベツ こまつな もやし にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ レモン メロン	659 28.2 20.3 1.8
20	金	○	ビーンズキーマカレーライス ひじきのマリネ オレンジ		ひき肉を使ったカレーをキー マカレーといえます。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ こおりどうふ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら バター じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし エリンギ もやし こまつな ピーマン オレンジ	631 23.9 19.8 1.3
23	月	○	ごはん ご飯	^{まーぼあつあ} 麻婆厚揚げ バンサンスー グレープフルーツ	バンサンスーは、細切りにし た食材の和え物です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム レバー なまあげ だいず	こめ あぶら さとう でんぱん はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな グレープフルーツ	625 28.0 21.8 1.4
24	火	○	ごはん ご飯	^{あじ} 鰯フライ ^す 酢みそ和え ^あ 八宝みそ汁 ^{はっぼう} ^{しる} オレンジ	鰯フライは骨に気を付けて 食べましょう。	ぎゅうにゅう あじ とりにく なまあげ	こめ こむぎこ ばんこ あぶら はるさめ さとう じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ オレンジ	611 28.2 17 1.4
25	水	○	ロールパン	^{とり てりやき} 鶏の照焼ソース コールスローサラダ トマトカレースープ メロン	照焼チキンサンドをつくって 食べてみましょう。	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ こおりどうふ	ロールパン(コッパパン生地) さとう でんぱん あぶら マヨネーズ(卵なし)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし トマト メロン	586 30.8 19.6 1.9
26	木	○	^{とり} 鶏ごぼう ^{はん} ご飯	^{とうふだんご} 豆腐団子のもち米蒸し ^{ごめむ} ツナじゃこ ^{いそか あ} 磯香和え ^{じる} きのこ汁 パイナップル	もち米をまがして蒸したもの を真珠蒸しとも呼びます	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず あぶらあげ ツナ しらす のり	こめ さとう でんぱん あぶら ごま	ごぼう しいたけ えだまめ しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ なめこ たもぎたけ しいたけ パイナップル	621 28.6 17.4 2
27	金	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯	^く 具だくさん ^{たまごや} 卵焼き ^{なっとうあ} 納豆和え もやしとコーンのみそ汁 ^{しる} オレンジ	納豆には、骨を丈夫にする ビタミンKが含まれています。	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ なっとう	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きりぼしだいこん グリンピース こまつな キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	595 28.6 19.1 1.7
30	月	○	ソフト ^{めん} 麺・レバーミートソース コーンサラダ グレープフルーツ		6月のお誕生日献立	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー レンズまめ だいず こおりどうふ	ソフトめん あぶら こめこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな マッシュルーム キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	668 29.3 18.1 1.0

今月の目標

よくかんで食べよう。

* 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。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。