



令和4年度

# 6月 予定献立表

☆ 今月の目標： よくかんで食べよう ☆



船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立の めあて	エネルギーの もとになる 黄色のなかまの食品	体を作る もとになる 赤のなかまの食品	体の調子を整える もとになる 緑のなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	水	○	ぶどうパン	白す干し入りオムレツ ツナとひじきのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶどうパン じゃがいも パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし チーズ ツナ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	651kcal 26.4g 23.7g 2.1g
2	木	○	バター ライス	大豆のチリ・コン・カーン マカロニとハムのサラダ ゆでそらまめ	そら豆	こめ バター あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ハム	パセリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり そらまめ	665kcal 26.5g 19.7g 1.9g
3	金	○	むぎごはん 麦ごはん	いなだの香味焼き にんじんと茎わかめのきんぴら 貝だくさんみそ汁	いなだ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いなだ くきわかめ ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	652kcal 28.8g 22.9g 1.9g
6	月	○	コッペパン ブルーベリー ジャム	ムサカ レンズ豆とキャベツのスープ グレープフルーツ	チーズ	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こむぎこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン レンズまめ	なす たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ セロリー こまつな グレープフルーツ	661kcal 27.2g 22.6g 2.3g
7	火	○	げんまいごはん 玄米ごはん	ししゃものねぎざんしょう焼き 干草和え 肉じゃが 河内晩柑	こぎかな 小魚	こめ ごま あぶら はるさめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな たまねぎ グリンピース かわちばんかん	651kcal 26.5g 18.4g 2.0g
8	水	○	ソフト麺	ツナトマトソース 茎わかめのサラダ 小魚海苔塩大豆	よくかんで 食べよう	ソフトめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ レンズまめ チーズ くきわかめ だいす しらすぼし あおりの	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり もやし	680kcal 29.8g 20.9g 1.8g
9	木	○	ごはん	豆腐のオイスター炒め ポテトのどら焼き 即席漬け オレンジ	スキム ミルク	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく スキムミルク ひじき ツナ	にんじん たまねぎ にら しいたけ だけのこ パセリ きゅうり キャベツ オレンジ	666kcal 27.1g 21.3g 2.0g
10	金	○	あじさい ごはん	鶏と野菜の揚げ煮 小松菜の船橋海苔和え キャベツと茸のみそ汁	うめ 梅	こめ ごま かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とり あぶらあげ みそ のり	うめつけ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ しいたけ しめじ こまつな もやし	641kcal 24.1g 22.0g 2.1g
13	月	○	むぎごはん 麦ごはん	カラフルお豆のキーマカレー ジャコサラダ 冷凍みかん	キーマ カレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく だいす チーズ いんげんまめ しらすぼし ひよこまめ わかめ ハム	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり こまつな れいとうみかん	653kcal 24.7g 18.0g 1.8g
14	火	○	ごまごはん	鱈のかば焼き 海苔酢あえ さつま汁 メロン	ちばけん 千葉県特産 いわし 鱈	こめ むぎ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ ツナ のり	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ コーン もやし メロン	674kcal 25.3g 22.1g 2.0g
15	水	県民の日							朝・昼・夕食、きちんと食べましょう。
16	木	○	にんじん おこわ	生揚げの甘辛焼き 梅肉和え キャベツとさつま芋のみそ汁 オレンジ	にんじん 人参	こめ もちごめ ごま さとう あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし なまあげ とり ぶたにく みそ	にんじん きゅうり もやし キャベツ こまつな えのきたけ しめじ オレンジ	644kcal 25.0g 21.8g 2.0g
17	金	○	むぎごはん 麦ごはん	ほっけのみそだれかけ 茎わかめの五色和え じゃが芋と生揚げの旨煮 アメリカンチェリー	きゅうり	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ みそ いか くきわかめ なまあげ	きゅうり にんじん こまつな コーン たまねぎ さやいんげん しいたけ アメリカンチェリー	651kcal 27.5g 18.3g 2.0g
20	月	○	むぎごはん 麦ごはん	親子丼 たくあん和え 大豆といりこの揚げ煮	おやこどん 親子丼	こめ むぎ さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご しおこんぶ かつおぶし しらすぼし だいす	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり たくあん	651kcal 26.6g 22.4g 1.8g
21	火	○	きな粉 揚げパン	鶏と大豆のトマト煮 キャロット・ラペ 河内晩柑	げし 夏至	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ だいす ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース コーン きゅうり かわちばんかん	662kcal 26.0g 23.3g 2.0g
22	水	○	ごはん	豚肉の和風ステーキ かみかみごぼうサラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジ	しん 新ごぼう	こめ さとう マヨネーズ ごま はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ	だいこん ごぼう きゅうり にんじん はくさい たまねぎ こまつな しいたけ オレンジ	654kcal 26.7g 24.8g 1.9g
23	木	○	シシジュー シー	鱈の磯辺揚げ マーミナウサチ もずくスープ パインアップル	おきな 沖縄料理	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さわら たまご あおりの あぶらあげ もずく とりにく	もやし きゅうり だけのこ にんじん ねぎ こまつな パインアップル	689kcal 33.2g 23.9g 2.3g
24	金	○	むぎごはん 麦ごはん	麻婆茄子 中華チキンサラダ バイクドポテト	なす 茄子	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ とりにく	なす しいたけ だけのこ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	645kcal 25.3g 22.4g 1.9g
27	月	○	キムチごはん	鯖の香味焼き 焼き豚のナムル アメリカンチェリー	もやし	こめ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	キムチ にんじん ねぎ こまつな もやし アメリカンチェリー	650kcal 31.1g 22.6g 2.0g
28	火	○	せきはん 赤飯	鯛の南蛮漬け 小松菜のごまマヨネーズあえ 大根とじゃが芋のみそ汁	せきはん 赤飯	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ささげ あじ ハム みそ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん さやいんげん えのきたけ ねぎ	661kcal 27.2g 23.1g 2.1g
29	水	○	むぎごはん 麦ごはん	青椒肉絲 中華風コーンスープ さつま芋のおやき	ピーマン	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さつまいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく たまご	だけのこ にんじん たまねぎ ピーマン コーン こまつな かぼちゃ	660kcal 25.3g 19.9g 2.1g
30	木	○	や 焼きそば	あんかけ焼きそば(あん) ポテト&ピーズ フルーツパンチ	だいず 大豆	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいす	しいたけ にんじん だけのこ もやし はくさい こまつな もも みかん パインアップル	658kcal 24.9g 18.9g 2.0g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。 全21回

### おしらせ

- 6年生は校外学習のため、23日(木)の給食がありません。
- 15日の「県民の日」にちなみ、「鱈」をはじめ、千葉県の特産品の紹介をします。



生姜は  
全国第2位  
の産出量