



令和5年度

6月 予定献立表

☆ 今月の目標： よくかんで食べよう ☆



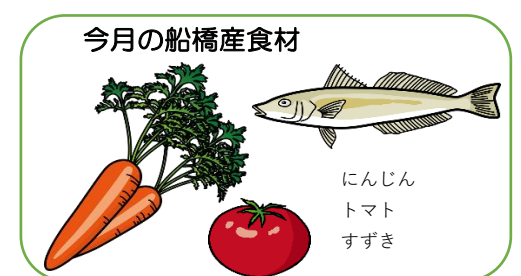
船橋市立坪井小学校

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	木	○	ぶどうパン	ポテトのオムレツ ツナとひじきのサラダ レンズ豆とキャベツのスープ オレンジ	牛乳の目	ぶどうパン じゃがいも あぶら さとう	きゅうり たまご ぶたにく チーズ ツナ ひじき ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ きゅうり キャベツ こまつな しめじ オレンジ	633kcal 26.6g 23.5g 2.1g
2	金	○	ごはん	生揚げのチリソース炒め 中華サラダ スイート豆ポテト	中華料理	こめ あぶら かたくりこ はるさめ さとう さつまいも バター	きゅうり たまご ぶたにく ハム いんげんまめ	ねぎ しいたけ ほうきい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな きゅうり コーン もやし	637kcal 24.1g 19.6g 1.3g
5	月	○	ごはん	擬製豆腐 豚肉とじゃが芋の旨煮 ごまドレッシングサラダ	歯と口の 健康週間	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごま	きゅうり たまご とうふ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース こまつな きゅうり キャベツ レタス	620kcal 27.4g 21.3g 1.9g
6	火	○	ごはん	千葉県産いなだの香味焼き 貝だくさんみそ汁 にんじんと茎わかめのきんぴら そら豆	旬の味 そら豆	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	きゅうり いなだ ぶたにく くきわかめ なまあげ みそ	にんじん れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	632kcal 31.6g 23.2g 2.0g
7	水	○	ごはん	えびと豆腐の中華煮 きゅうりの土佐和え じゃが芋のチーズ焼き	チーズ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも バター	きゅうり とうふ ぶたにく うずらたまご えび かつおぶし チーズ	ねぎ しいたけ ほうきい たけのこ にんじん こまつな きゅうり ピーマン たまねぎ	620kcal 30.1g 22.2g 2.0g
8	木	○	ソフト麺	ツナトマトソース 茎わかめのサラダ 小魚海苔大豆 オレンジ	小さな 小魚	ソフトめん あぶら さとう	きゅうり ぶたにく ツナ レンズまめ チーズ くきわかめ だいず 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 オレンジ	670kcal 30.1g 20.8g 1.8g
9	金	○	あじさい ごはん	鶏と野菜の揚げ煮 キャベツと茸のみそ汁 小松菜の船橋海苔和え	入梅	こめ ごま かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	きゅうり しらすぼし とりにく あぶらあげ みそ のり ツナ	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	620kcal 25.7g 22.9g 2.1g
12	月	○	ごはん	キーマカレー じゃこサラダ 冷凍みかん	キーマ カレー	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	きゅうり ぶたにく レンズまめ いんげんまめ ひよこまめ だいず ハム チーズ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん グリーンピース レタス きゅうり こまつな みかん	640kcal 25.7g 18.6g 1.8g
13	火	○	キムチごはん	鶏肉のヤンニャムソース 焼豚のナムル アメリカンチェリー	韓国の料理	こめ さとう あぶら ごま	きゅうり ぶたにく とりにく やしきぶた	キムチ にんじん ねぎ もやし こまつな だいこん アメリカンチェリー	623kcal 27.5g 24.4g 2.0g
14	水	○	コッペパン	船橋産ぼらのエスカベッシュ 小松菜のソテー ブルーベリージャム ミネストローネ	船橋産 ぼら、トマト	コッペパン ジャム かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり ぼら ベーコン レンズまめ	たまねぎ トマト ピーマン レモン こまつな もやし にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ	642kcal 28.0g 26.7g 2.0g
16	金	○	ごはん	千葉県産鰯のさんが焼き 海苔酢和え 八宝みそ汁 メロン	千葉県の 郷土料理	こめ パンこ さとう ごま あぶら じゃがいも	きゅうり いわし ぶたにく こうやどうふ みそ たまご ツナ のり なまあげ	ねぎ こまつな コーン もやし だいこん にんじん えのきたけ メロン	636kcal 30.4g 21.4g 2.3g
19	月	○	ごはん	親子煮 ししゃものカレー風味焼き キャベツの塩昆布和え 河内晩柑	親子丼	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	きゅうり とりにく たまご ししゃも しおこんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ かわちばんかん	622kcal 30.7g 21.2g 1.9g
20	火	○	ごはん	麻婆茄子 中華風チキンサラダ バイクドポテト	茄子	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも バター	きゅうり とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	なす しいたけ たけのこ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ こまつな	620kcal 25.5g 22.7g 1.9g
21	水	○	テーブル ロール	船橋産すずきのソテー トマトソース ひじきのマリネ じゃが芋のチーズ煮	船橋産 すずき	テーブルロール あぶら バター さとう じゃがいも	きゅうり すずき ひじき ハム ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり にんじん こまつな さやいんげん	620kcal 29.6g 23.5g 2.3g
22	木	○	ごはん	家常厚揚げ ポテトのどら焼き オレンジ	スキム ミルク	こめ さとう あぶら てんぷん じゃがいも バター	きゅうり たまご ぶたにく みそ スキムミルク ひじき ツナ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ほうきい こまつな パセリ オレンジ	629kcal 26.3g 21.5g 2.1g
23	金	○	ごはん	魚の竜田揚げ ぶーちゃんぶるー もずくと厚揚げのスープ パイナップル	沖縄の 献立	こめ かたくりこ あぶら やきふ ごま	きゅうり たかさご たまご ハム もずく かつおぶし とりにく なまあげ	もやし キャベツ にんじん しめじ いら たけのこ ねぎ こまつな パイナップル	633kcal 31.9g 19.5g 1.8g
26	月	○	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	しんごぼう	こめ さとう マヨネーズ ごま はるさめ かたくりこ	きゅうり ぶたにく ツナ とうふ	だいこん ごぼう きゅうり にんじん ほうきい たまねぎ こまつな しいたけ オレンジ	621kcal 26.7g 24.8g 1.9g
27	火	○	むぎ ごはん	青椒肉絲 中華風コーンスープ 南瓜とさつまいものおやき	ピーマン	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さつまいも バター	きゅうり ぶたにく こうやどうふ とりにく たまご スキムミルク	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン コーン こまつな かぼちゃ	626kcal 25.1g 20.0g 2.2g
28	水	○	せきはん 赤飯	鰯の南蛮漬け 小松菜のごまマヨネーズ 大根とじゃが芋のみそ汁 さくらんぼ	せきはん 赤飯	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	きゅうり あすき あじ ハム あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん さやいんげん ねぎ えのきたけ さくらんぼ	629kcal 27.4g 23.1g 2.1g
29	木	○	ごはん	大豆のチリ・コン・カーン マカロニとハムのサラダ キャロットゼリー	船橋 にんじん 人参	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり だいず ぶたにく ベーコン ハム かんでん	たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな きゅうり キャベツ みかん	628kcal 25.0g 18.1g 1.4g
30	金	○	や 焼きそば	あんかけ焼きそば(あん) さつまいもと大豆のかりんと フルーツパンチ	よくかんで 食べよう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも しらたまもち	きゅうり ぶたにく むきえび いか だいず	しいたけ たけのこ もやし にんじん こまつな ほうきい もも みかん パイナップル	654kcal 25.4g 20.7g 1.7g

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

- 4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は一生使うものです。よくかんで食べたり、歯を清潔にしたりして、大切にしましょう。
- ジメジメしてうっとうしい季節です。食事の前に手をきれいに洗いましょう。
- 15日の「県民の日」にちなみ、「鰯」をはじめ、千葉県の特産品の紹介をします。
- 28日(水)は、坪井小学校の創立記念日です。お赤飯を炊いてお祝いします。



出典：素材たっぷり!食育手帖 (株)東山書房