

令和7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		エネルギーのもとになる食品	からだをつくる体を作るもとになる食品	からだの調子を整える体を整えるもとになる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	ひとくち一口メモ
		牛乳	主食					
2	月	○	あじさいご飯	レバーとごぼうのみそ風味 三番瀬海苔和え なめこ汁 すいか	こめ ごま じゃがいも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ のり とうふ あぶらあげ わかめ	646kcal 25.1g 20.7g 1.9g	船橋三番瀬の海苔
3	火	○	ハニーレモントースト	鶏肉と野菜のスープ煮 コーンサラダ オレンジ	しよくパン はちみつ あぶら マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず とりこく レンズまめ	622kcal 26.3g 20.0g 1.9g	
4	水	○	ご飯	豚肉の和風ステーキ カミカミごぼうサラダ 豆腐と白菜のスープ メロン	こめ さとう ごま エッグフリーマヨネーズ はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ	620kcal 26.7g 22.9g 1.5g	よくかんで食べよう
5	木	○	麦ご飯	鶏のかば焼き風 大根の和え物 さつま汁	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら さとう こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう いわし ハム とりこく みそ	621kcal 25.4g 18.2g 1.7g	
6	金	○	ごま麦ご飯	鶏の照り焼き 小松菜とコーンのおかか和え のっぺい汁 オレンジ	こめ むぎ ごま さんおんとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく いとけずり ぶたにく あぶらあげ	620kcal 27.5g 20.5g 1.6g	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 小松菜
9	月	○	ご飯	チーズタッカルビ 水菜サラダ わかめスープ 冷凍みかん	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら さんおんとう エッグフリーマヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ とりこく わかめ たまご	624kcal 26.7g 19.7g 2.0g	よくかんで食べよう
10	火	○	五穀ご飯	船橋産すずきの香味ソース 五目きんぴら 豆乳入りみそ汁	こめ ごこくまい でんぷん あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	623kcal 28.0g 18.0g 1.8g	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 すずき
11	水	○	ご飯	なすの肉みそ丼(具) 春雨サラダ のり塩チップ	こめ ごまあぶら さんおんとう さとう でんぷん はるさめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ あおのり	620kcal 27.0g 21.1g 1.9g	
12	木	○	麦ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のおろし和え 豚汁 パイナップル	こめ むぎ はくりきこ あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく みそ	621kcal 26.3g 18.0g 1.9g	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 小松菜
13	金	○	ご飯	厚焼き卵 ごま酢和え 根菜汁 オレンジ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう たまご とりこく ぶたにく なまあげ	620kcal 28.2g 20.4g 1.8g	
16	月	○	パブリカライス	小松菜のクリームソース ツナとわかめのサラダ パイナップル	こめ バター はくりきこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ とりこく とうにゅう ツナ わかめ	620kcal 23.8g 23.0g 2.0g	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 小松菜
17	火	○	麦ご飯	鯖の甘酢あんかけ 莖わかめの和え物 八宝みそ汁 オレンジ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さわら くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	626kcal 25.6g 21.6g 1.9g	
18	水	○	ご飯	麻婆豆腐(具) 干草和え さつまいもと大豆のカリント	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも こくと	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム だいず	646kcal 26.4g 19.8g 1.9g	よくかんで食べよう
19	木	○	麦ご飯	鶏肉と野菜の揚げ煮 ごま和え キャベツと生揚げのみそ汁 グレープフルーツ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこく みそ なまあげ	625kcal 24.3g 21.2g 1.8g	お話給食 「わくせい キャベツ動物園」
20	金	○	わかめご飯	鯖の葱だれかけ 納豆和え 大根と茸のみそ汁 メロン	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ さば なつとう あぶらあげ みそ	621kcal 27.6g 24.0g 2.1g	
23	月	○	かつおふりかけ	生揚げのあまから焼き こまつなサラダ 肉じゃが	こめ さんおんとう ごま さとう ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう のり いとけずり なまあげ ツナ ぶたにく	620kcal 26.2g 21.5g 1.9g	
24	火	○	ソフト麺	あさりと茸のトマトソース バジリコサラダ 船橋のキャロットゼリー	ソフトめん バター あぶら さんおんとう じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ かんでん	648kcal 25.3g 18.0g 1.9g	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 人参
25	水	○	ご飯	豆腐のかき油炒め 中華和え さつまいものおやき	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	634kcal 24.6g 21.4g 2.0g	
26	木	○	テーブルロール	セルフフィッシュバーガー(ぼら) コールスローサラダ ペンネのカレースープ オレンジ	テーブルロール はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぼら とうにゅう とりこく レンズまめ ひよこまめ	643kcal 28.0g 22.2g 2.2g	
27	金	○	お赤飯	鶏のからあげ おひたし けんちん汁 すいか	こめ もちこめ ごま でんぷん はくりきこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あずき とりこく あぶらあげ ぶたにく なまあげ	646kcal 25.9g 20.5g 1.9g	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 (28日)
30	月	○	ご飯	坪井小カレー ひじきのマリネ フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター	ぎゅうにゅう ツナ レンズまめ チーズ ひじき ぶたにく	658kcal 24.8g 18.2g 2.0g	お話給食 「きょうのごはん」

☆☆「お誕生日献立」 6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆

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。

よっかからおか「歯と口の健康週間」です。
今月は噛み応えのあるメニューをたくさん入れました。
噛むことを意識して食べてみてください。

「船橋産旬の食材を食べて知る日」
6月は、「すずき」「人参」「小松菜」です。
人参は、カロチンが多く皮膚の健康、
免疫力アップの効果があります。