令和8年度　6月こんだてひょう

今月の目標　：　よく噛んで食べよう

船橋市立坪井小学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1	月	○	ソフト麺	きのこと鶏肉のトマトソース コールスローサラダ チョコチップケーキ	ソフトめん　あぶら さんおんとう　はくりきこ さとう　バター チョコレート	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　たまご とうにゅうクリーム クリーム	たまねぎ　しめじ えのき　マッシュルーム にんじん　ピーマン レモン　トマト キャベツ　コーン きゅうり　こまつな	652kcal 24.5g 20.9g 1.6g	チョコチップ入りのチョコレートケーキです。
2	火	○	あじさいご飯	擬製豆腐　五色和え だまこ汁　そら豆 「そらまめくんのあたらしいベット」	こめ　ごま さとう　あぶら でんぷん　だまこもち	ぎゅうにゅう　たまご とうふ　とりにく ツナ　くきわかめ	しそ　にんじん うめ　しょうが ねぎ　コーン もやし　こまつな ごぼう　だいこん まいたけ　そらまめ	621kcal 25.4g 19.4g 1.8g	そら豆は今が旬です。お話給食「そらまめくんのあたらしいベット」です。読んでみてくださいね。
3	水	○	ご飯	鯵のハーブパン粉焼き　ポテトサラダ ミネストローネスープ　すいか	こめ　パンこ エッグフリーマヨネーズ あぶら　じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう　あじ チーズ　とりにく ひよこまめ　レンズまめ	にんにく　たまねぎ キャベツ　にんじん きゅうり　こまつな コーン　セロリー トマト　すいか	621kcal 28.2g 17.3g 1.6g	ハーブの香りが口の中に広がるパン粉焼きです。
4	木	○	ご飯	なすの肉みそ丼（具） じゃこのパリパリサラダ ヨーグルト和え	こめ　あぶら さんおんとう　さとう でんぷん　ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　だいず みそ　ハム わかめ　しらす ヨーグルト	しょうが　にんじん なす　たけのこ えだまめ　たまねぎ レタス　きゅうり こまつな　パイン みかん　もも	622kcal 25.7g 21.5g 1.8g	４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。噛むことを意識しましょう。
5	金	○	ご飯	ヴィナーシュニッツェル 森の茸サラダ レンズ豆とキャベツのスープ	こめ　はくりきこ パンこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう　ハム ベーコン　レンズまめ	レモン　こまつな キャベツ　たまねぎ えのき　しめじ マッシュルーム にんじん　セロリー	620kcal 25.7g 23.8g 1.8g	坪井の森の音楽会です。音楽の街「ウィーン」のメニューです。
8	月	○	オムライス	カミカミごぼうサラダ ABCスープ	こめ　あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま　マカロニ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ツナ ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム グリンピース　ごぼう きゅうり　キャベツ こまつな	636kcal 24.6g 23.1g 2.0g	ごぼうがたっぷりのカミカミサラダ。しっかりと噛みましょう。
9	火	○	セサミトースト	鶏肉と野菜のスープ煮　コーンサラダ オレンジ	しょくパン　さとう グラニューとう マーガリン　ごま じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　レンズまめ	にんじん　たまねぎ キャベツ　セロリー こまつな　きゅうり コーン　オレンジ	620kcal 26.5g 2.3.1g 1.9g	ほんのり甘いセサミトーストです。
10	水	○	ご飯	ししゃものごま揚げ　茎わかめの和え物 ゴーヤチャンプルー　メロン	こめ　はくりきこ ごま　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ししゃも くきわかめ　ぶたにく とうふ　たまご けずりぶし	にんじん　もやし こまつな　きゅうり ゴーヤ　たまねぎ キャベツ　メロン	646kcal 28.9g 26.2g 1.9g	ゴーヤチャンプルーは、沖縄の郷土料理です。ゴーヤは夏バテ防止効果があります。
11	木	○	麦ご飯 かつおふりかけ	さわらの西京焼き　きんぴら炒め じゃがいもと玉葱の味噌汁	こめ　むぎ さんおんとう　ごま さとう　こんにゃく あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　のり けずりぶし　さわら みそ　ぶたにく わかめ　あぶらあげ みそ	ごぼう　れんこん にんじん　ピーマン たまねぎ　ねぎ こまつな	624kcal 29.8g 18.7g 2.0g	かつおぶし・ごま・のりでおいしいふりかけを作ります。
12	金	○	ご飯	鰯のかば焼き風　酢みそ和え 呉汁　グレープフルーツ	こめ　でんぷん でんぷん　こめこ あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　いわし わかめ　みそ あぶらあげ　とうふ だいず　とうにゅう	しょうが　キャベツ こまつな　きゅうり にんじん　だいこん しめじ　ねぎ グレープフルーツ	630kcal 30.4g 21.3g 1.7g	１５日は県民の日です。千葉県でたくさん獲れる鰯をかば焼きにします。
16	火	○	ライス	坪井小カレー　ひじきのマリネ すいか	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　ぶたにく レンズまめ　チーズ ひじき　ツナ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン グリンピース　レモン きゅうり　こまつな キャベツ　すいか	632kcal 22.1g 19.8g 1.9g	すいかの時期になりました。暑い季節に、みずみずしくて美味しいですね。
17	水	○	ご飯	中華丼（あん）　千草和え　大学芋	こめ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら　はるさめ さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　ハム	しょうが　にんにく しいたけ　にんじん たけのこ　もやし　コーン はくさい　こまつな キャベツ　きゅうり	620kcal 22.2g 17.7g 2.1g	中華丼にはいろいろな種類の野菜がたくさん含まれています。
18	木	○	コッペパン	セルフチリドック（具） かぶのサラダ　にんじんポタージュ グレープフルーツ　★船橋産旬の食材　人参★	コッペパン　あぶら さんおんとう　さとう バター　はくりきこ	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン ハム　とりにく レンズまめ　とうにゅう クリーム	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん トマト　ピーマン かぶ　きゅうり キャベツ　こまつな グレープフルーツ	623kcal 29.2g 27.0g 2.1g	自分で、パンにチリコンカンを挟んで食べます。ポタージュには船橋産の人参を使います。
19	金	○	青大豆のおこわ	生揚げの甘辛焼き　辛子和え 豆乳入り味噌汁　オレンジ	こめ　もちごめ さんおんとう　ごま あぶら　でんぷん じゃがいも　こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう　だいず わかめ　なまあげ とうふ　みそ とうにゅう	こまつな　にんじん もやし　キャベツ ねぎ　オレンジ	620kcal 27.7g 21.9g 2.0g	生揚げは、カルシウムやたんぱく質が含まれるヘルシーな食材です。
22	月	○	五穀ご飯	鯖のねぎ味噌焼き　納豆和え 肉じゃが	こめ　ごこくまい さとう　ごま しらたき　じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう　さば みそ　なっとう けずりぶし　ぶたにく	ねぎ　にんじん こまつな　しいたけ キャベツ　たまねぎ グリンピース	649kcal 31.7g 22.7g 1.6g	五穀には、白米に比べてミネラルやビタミンが多く含まれています。
23	火	○	パプリカライス	小松菜のクリームソース ツナとわかめのサラダ　メロン ★船橋産旬の食材　小松菜★	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 とうにゅう　ツナ とりにく　わかめ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム こまつな　にんにく きゅうり　キャベツ メロン	620kcal 23.0g 24.7g 2.0g	小松菜入りのクリームソースをご飯にかけます。
24	水	○	にんじんご飯	鮭とチーズの春巻き　中華サラダ 豆乳スープ	こめ　はるまきのかわ はくりきこ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さけ チーズ　ツナ とりにく　いげんまめ とうにゅう	にんじん　コーン こまつな　キャベツ きゅうり	629kcal 29.6g 20.2g 1.8g	鮭とチーズを春巻きの皮で包んで揚げます。
25	木	○	ごまご飯	豆腐のカレー煮　切り干し大根のサラダ さつまいものおやき	こめ　ごま あぶら　さんおんとう でんぷん　さとう ごまあぶら　さつまいも バター	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　ハム	しょうが　にんにく きくらげ　たまねぎ にんじん　たけのこ こまつな　かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ　きゅうり	650kcal 25.2g 22.3g 2.0g	おやきには、かぼちゃも入ります。
26	金	○	お赤飯	鶏のから揚げ　おひたし 根菜汁　すいか	こめ　もちごめ 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 とりにく　あぶらあげ ぶたにく　なまあげ	しょうが　にんにく こまつな　にんじん もやし　ごぼう しいたけし　だいこん ねぎ　すいか	639kcal 24.5g 18.9g 1.7g	６月２８日は、坪井小の創立記念日です。お赤飯でお祝いしましょう。
29	月	○	ご飯	酢豚　バンサンスー パイナップル	こめ　でんぷん あぶら　じゃがいも ごま　さとう はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく くきわかめ　ハム	しょうが　にんにく しいたけ　たけのこ にんじん　たまねぎ ピーマン　コーン きゅうり　こまつな もやし　パイナップル	621kcal 21.2g 19.7g 1.5g	バンサンスーの「スー」は細長いを意味します。さっぱりした和え物です。
30	火	○	☆★☆「お誕生日献立」　6生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆★☆						
			ココア揚げパン	ポトフ　こまツナサラダ オレンジ　★船橋産旬の食材　小松菜★	コッペパン　さとう グラニューとう　あぶら じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　ツナ	たまねぎ　にんじん さやいんげん　セロリー こまつな　だいこん キャベツ　きゅうり オレンジ	621kcal 24.3g 24.5g 2.0g	ココア味の揚げパンです。パンをさっと揚げて手早くココアをまぶします。

※24日（水）は、校外学習のため5年生の給食はありません。

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。