



6がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8年6月

今月の食育目標

よくかんで食べよう



船橋市立塚田小学校

21回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力の もとになる食品	おもに血や肉の もとになる食品	おもに体の調子をし るを整える食品	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ブルコギ丼 (ご飯)		新じゃがフライ 春雨サラダ	ブルコギは、 甘辛いたれで味付けし た かんぐりょう かんぐりょう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも こめこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら えのきたけ きゅうり こまつな	632 kcal 20.2 g 16.3 g 2.0 g
2火	三番瀬のり チーズトースト		三色ソテー カレーヌードルスープ	三番瀬は船橋市の どこにあるか 知っていますか？	しゃくパン パター じゃがいも あぶら こめこめん ごま	ぎゅうにゅう のり チーズ ベーコン とりにつく えび	にんじん えだまめ とうもろこし にんにく たまねぎ こまつな しいたけ	609 kcal 23.9 g 24.6 g 2.0 g
3水	ご飯		大豆入り和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	かみかみ献立 「大豆入り和風 ハンバーグ」	こめ ごまあぶら ごま あぶら こんやく さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにつく さとう おから みそ だいず あぶらあげ たまご わかめ	たまねぎ ねぎ しょうが きりほしだいこん こぼろ にんじん しいたけ えのきたけ こまつな	620 kcal 27.2 g 21.8 g 1.9 g
4木	ご飯		鱈のフレッシュトマトソースかけ 船橋にんじんサラダ 三番瀬のりのみそ汁	6月5日は、「世界環 球ツアー」です。私たち にできることはなだ らう。	こめ こめこ あぶら オリーフーあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう すずき ツナ のり あぶらあげ とうふ みそ	トマト たまねぎ レモン にんじん こまつな とうもろこし だいこん もやし	611 kcal 29.5 g 21.3 g 1.9 g
5金	ご飯		麻婆豆腐 船橋にんじんクッキー にんじんといかの中華和え	船橋産のにんじん 30kgが塚田小に プレゼントされます。	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ さとう みそ さきいか	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんにく ねぎ あかピーマン じゃ ぎゅうり こまつな えのきたけ	624 kcal 24.6 g 20.5 g 1.7 g
8月	ご飯		鶏のさっぱり煮 沢煮椀 きゅうりの梅和え 冷凍みかん	6月11日は、 「入梅」です。	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにつく かつおぶし ぶたにく とうふ	しょうが きゅうり だいこん にんじん うめこ ぼろ だけのこ こまつな いとみつば みかん	610 kcal 28.0 g 20.1 g 1.9 g
9火	ソフト麺 ミートソース		さつまいものカリカリサラダ オレンジ	かみかみ献立 「さつまいもの カリカリサラダ」	ソフトめん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずミート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム トマト キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	634 kcal 25.5 g 18.9 g 1.7 g
10水	ご飯		レバーのケチャップソース 甘夏 ポテトサラダ キャベツのスープ	千葉県民の日献立① 千葉県産の食材を 多く使います。	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ	しょうが きゅうり にんじん レモン たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし こまつな えのきたけ あまなつ	631 kcal 26.9 g 19.3 g 1.9 g
11木	ご飯		黒鯛のしょうゆレモンだれ わさび和え トマトのみそ汁	千葉県民の日献立② 船橋産の食材を いくつ使っているか を?	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう くらだい ツナ かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが レモン こまつな だいこん もやし にんじん トマト ねぎ	619 kcal 31.8 g 21.3 g 1.9 g
12金	中華丼 (ご飯)		チーズ芋もち さっぱり和えサラダ	じゃがいもを54kg 使ってチーズ芋もちを 作ります。	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか チーズ のり	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい にんじん こまつな きくらげ えのきたけ	620 kcal 22.9 g 19.6 g 1.9 g
16火	メキシカン ライス		チキンソテー・メープルソース ポテトポタージュ オレンジ	サッカー ワールドカップが 行われる国は？	こめ あぶら でんぶん さとう メープルシロップ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな にんにく パセリ オレンジ	616 kcal 25.4 g 19.7 g 1.9 g
17水	チキンカレー ライス (ご飯)		ツナサラダ 冷凍みかん	冷凍みかんは、「いただき ます」の袋すぐに袋をむい て おくのがおすすです。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ のり	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんにく こまつな マッシュルーム キャベツ みかん	623 kcal 21.1 g 19.1 g 1.9 g
18木	ご飯		手作り春巻き もやしとにらの炒め物 わかめス ープ	6月18日は 「持続可能な 食文化の日」です。	こめ はるさめ はるまきのかわ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん ベーコン わかめ とうふ なると	しいたけ キャベツ だけのこ もやし にんにく にんじん にら こまつな とうもろこし ねぎ たまねぎ	620 kcal 20.3 g 20.0 g 2.0 g
19金	コッペパン		ニシンの酢漬け ゆでじゃがいも 木曜日のピーススープ 米粉いちごマフィン	夏至は、1年で 最も昼の時間が 長くなる日です。	コッペパン でんぶん あぶら こめこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう にしん ベーコン だいず えんどう	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン こまつな パセリ にんにく いちご	637 kcal 26.1 g 22.8 g 2.0 g
22月	ご飯		鶏肉のから揚げ 五目金平 八宝みそ汁 メロン	鶏肉のから揚げは 人気メニューです。	こめ でんぶん こめこ あぶら こんやく さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが ぼろ れんこん にんにく ピーマン だいこん こまつな メロン	635 kcal 25.8 g 20.9 g 1.9 g
23火	タコライス (ご飯)		マーミノウサチ 甘夏	マーミノウサチとは 沖縄の方言で どんな意味でしょう。	こめ あぶら さとう こめこ ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン もやし きゅうり あまなつ	615 kcal 25.8 g 17.7 g 2.0 g
24水	ご飯		鱈のバリバリ揚げ・レモン添え 納豆和え さやいんげんのみそ汁	鱈のバリバリ揚げに レモンをほめて 食べてみよう！	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ なつとう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが レモン にんじん こまつな はくさい さやいんげん たまねぎ	627 kcal 31.8 g 20.2 g 1.5 g
25木	鶏飯 (ご飯・汁)		キャベツのごまドレサラダ げたんは風米粉カップケーキ	「げたんは」って どんな意味？若松先生 に	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま こめこ くらさとう	ぎゅうにゅう とりにつく のり	ねぎ こまつな とうもろこし にんじん しょうが キャベツ きゅうり	601 kcal 21.3 g 13.3 g 1.4 g
26金	ココアマール 食パン		米粉マカロニのトマトソース コーンサラダ サイダーポンチ	ペットボトルの 正しい捨て方を 知っていますか？	しゃくパン こめマカロニ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら しらたまも	ぎゅうにゅう とりにつく だいずミート ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな トマト グリーンピース キャベツ とうもろこし もも パイナップル レモン	619 kcal 20.5 g 15.0 g 1.9 g
29月	ねぎ塩豚丼 (ご飯)		さつまいもと小魚のカリカリ メロン	カリカリ と聞いてどんな見た目 や	こめ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しらすぼし	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく レモン メロン	643 kcal 21.2 g 19.7 g 1.2 g
30火	ご飯		わかさぎチーズ揚げ こまつなの塩こうじ和え すき焼き風煮	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 6月 こまつな	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう しらすたき くらさとう	ぎゅうにゅう わかさぎ チーズ のり ぶたにく とうふ	こまつな もやし にんじん しょうが しいたけ ねぎ はくさい	610 kcal 24.7 g 20.2 g 1.7 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生のものです。