

令和7年度 6 月 予 定 献 立 表 ☆よくかんで食べよう☆

今月は食育月間です

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
			主 食	お か ず め い				
2	月	○	鶏どん	大根と白菜のみそ汁 さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なまあげ みそ だいず	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん さつまいも くろさとう	しょうが にんにく えのき さやいんげん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな だいこん はくさい	636kcal 27.8g 19.0g 1.7g
3	火	○	ご飯	いなだの照り焼き こまみそ和え 八宝汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう いなだ ハム みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう こま こまあぶら ラーゆ	しょうが きゅうり こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ はくさい かわけはんかん	602kcal 27.2g 23.1g 2.0g
4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる習慣を身に付け、丈夫な歯を保ちましょう。								
4	水	○	麻婆豆腐どん	チップスをよくかんで たべよう！ ツナじゃこ和え 野菜チップスのり塩味	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず マメプラス みそ ツナ ちりめんじゃこ わかめ あおのり	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん さつまいも じゃがいも	しょうが にんにく ししだけ だけのこ たまねぎ ねぎ にら にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう れんこん	645kcal 28.8g 20.9g 1.7g
5	木	○	昆布ご飯	ちくわを よくかんで たべよう！ ちくわのカレー揚げ おひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ ちくわ なまあげ みそ	こめ あぶら さとう こめこ でんぶん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こまつな はくさい もやし えのき たまねぎ ねぎ かわちばんかん	603kcal 24.6g 20.0g 2.2g
6	金	○	ご飯	わかめを よくかんで たべよう！ さばの韓国風だれかけ わかめの和えもの 鶏スープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば ハム わかめ たまご とうふ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら	しょうが にんにく ねぎ りんご きゅうり こまつな にんじん もやし えのき だいこん はくさい オレンジ	622kcal 26.8g 25.8g 1.8g
9	月	○	ガーリック ペッパーライス	だいずを よくかんで たべよう！ たらのレモンソース コロコロサラダ 米粉のマカロニスープ パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン たら だいず ちりめんじゃこ とりにく	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも こめこのマカロニ エッグクア Mayoネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ レモン えだまめ きゅうり とうもろこし キャベツ こまつな マッシュルーム パナナ	644kcal 26.4g 18.8g 2.0g
10	火	○	白ごまご飯	しらたまもちを よくかんで たべよう！ 生揚げのおろしソース 梅おかか和え 白玉汁 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく いとけすり	こめ こま さとう でんぶん しらたまもち あぶら こんにゃく	しょうが だいこん こねぎ かぶ キャベツ にんじん もやし りめ えのき こまつな ねぎ はくさい オレンジ	633kcal 26.3g 18.9g 1.9g
11	水	○	テーブルロール	ヘルシーハンバーグ ツナわかめサラダ 野菜とウィンナーのスープ ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ マメプラス ツナ しらす わかめ ウィンナー レンズまめ チーズ	パン あぶら こめこのパンこ でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ こまつな	608kcal 27.6g 23.6g 2.2g
12	木	○	千葉県民の白献立 いわしのかばやき風どん	鶏香和え さつまいものみそ汁 メロン	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こま さつまいも	しょうが こねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ メロン	620kcal 23.9g 19.4g 2.0g
13	金		授業参観・引き渡し訓練のため、給食はありません。					
16	月	○	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き ナムル 豆腐と豚のスープ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ たまご とうふ ぶたにく	こめ さとう こま こまあぶら あぶら ラーゆ でんぶん	しょうが にんにく ねぎ きゅうり だいこん こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ チンゲンサイ はくさい パナナ	607kcal 27.1g 22.2g 1.7g
17	火	○	ご飯	あじフライ 海苔酢和え 生揚げと大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう あじ のり なまあげ とりにく	こめ こめこ こめこのパンこ あぶら こま さとう こんにゃく でんぶん	しょうが にんじん はくさい ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ しめじ さやいんげん	629kcal 28.0g 21.3g 1.7g
18	水	○	チキンカレーライス	きゅうかめのサラダ グレースゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ くきわかめ ツナ ちりめんじゃこ アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう バター はくりきこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし ぶどうジュース	616kcal 23.3g 17.2g 1.9g
19	木	○	【カミカミデー】 わかめご飯	ししゃもの香味揚げ 油揚げと野菜のピリ辛和え トックのスープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あぶらあげ とりにく	こめ さとう でんぶん あぶら こま こまあぶら ラーゆ トック	しょうが にんにく チンゲンサイ ほうれんそう だいこん にんじん もやし えのき たまねぎ ねぎ はくさい さくらんぼ	602kcal 23.4g 16.9g 1.8g
20	金	○	レモンシュガートースト	ボークビーンズ ひじきのサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき ハム	パン バター あぶら じゃがいも さとう	レモン たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし パイナップル	630kcal 25.5g 24.2g 1.9g
23	月	○	【ヘロリンピックの白】 ご飯	家畜厚揚げ 春雨サラダ さつまいもとかぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム とうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん はるさめ こま こまあぶら さつまいも	しょうが きくらげ キャベツ だけのこ たまねぎ ねぎ にら にんじん きゅうり こまつな もやし かぼちゃ	632kcal 22.7g 18.4g 1.6g
24	火	○	ご飯	タコミート チーズサラダ もずくスープ 米粉のサーターアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず レンズまめ チーズ もずく とりにく きなこ とうにゅう	こめ あぶら さとう こめこ くろさとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし こまつな ねぎ はくさい	636kcal 22.7g 24.5g 19.5g 1.7g
25	水	○	ご飯	カレイの甘酢あんかけ ごま和え 白菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう カレイ あぶらあげ とうふ ぶたにく わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こま	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり こまつな もやし えのき かぶ はくさい オレンジ	606kcal 26.8g 20.2g 1.7g
26	木	○	【船橋産の小松菜を 食べて知る白】 ぶどうパン	オムレツ こまつなツナサラダ 野菜カレースープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ツナ ウィンナー レンズまめ	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	ぶどう たまねぎ にんじん パセリ きゅうり だいこん こまつな とうもろこし にんにく キャベツ マッシュルーム	608kcal 25.8g 21.6g 2.1g
27	金	○	【しあわせにんじんの白】 豚肉と野菜のあんかけどん	鶏湯スープ シュガービーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず	こめ あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ さとう	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きくらげ ししだけ こまつな だいこん ねぎ	616kcal 25.7g 20.0g 1.7g
30	月	○	しらすとこまのご飯	レバーとじゃがいもの大和あえ おかか和え わかめと根菜の汁もの オレンジ	ぎゅうにゅう しらす ぶたレバー ちりめんじゃこ みそ いとけすり とりにく あぶらあげ わかめ	こめ こま でんぶん じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	しょうが えだまめ こまつな とうもろこし にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ しめじ オレンジ	603kcal 25.7g 18.2g 1.9g

※仕入れの都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「トマト」です。24日(火)のタコミートに船橋産のトマトを使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べる日は12日(木)、26日(木)です。鶏香和え、こまつなツナサラダに船橋産の小松菜を使用します。

★「ヘロリンピックの白」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

★3年生：9日は校外学習のため、給食はありません。

＜保護者の方へ＞

(1)給食当番になった週の日曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの縫いをお願いします。

洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて

連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。

還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくをお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。(047-447-2465)

※この連絡を受けた日の翌日から4日以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。