

令和8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					
1	月	○	ご飯	コーンポテト焼き 海藻こんにやくサラダ 生揚げと豚肉のキムチ煮 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ とうにゅう くきわかめ ぶたにく ツナ みそ	こめ じゃがいも でんぶ あぶら こめ こんにやく さとう こま しらたき こまあぶら	たまねぎ とうもろこし ハセリ キャベツ きゅうり こまつな にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ にら ほうさい しめじ もやし パナナ	602kcal 23.0g 19.4g 1.8g	
2	火	○	ご飯	豆腐つくねバーグ わかめのピリ辛和え 実だくさんみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく マメプラス わかめ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぶ パンこ さとう こまあぶら ラー油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり こまつな とうもろこし もやし えのき キャベツ だいこん ねぎ オレンジ	600kcal 26.0g 19.1g 1.8g	
3	水	○	ハヤシあんかけ丼 パイナップル	もずくと卵のスープ 黒糖きなこ大豆 パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく なた もずく たまご あぶらあげ とうふ だいず きなこ	こめ あぶら こまあぶら でんぶ くらざとう さとう	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ ちんゲンサイ にんじん ほうさい もやし こまつな だいこん ねぎ パイナップル	607kcal 26.1g 20.7g 1.6g	
4日(水)～10日(水)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	木	○	ひじきご飯	ごはん、ししゃもを よくかんで たべよう！ ししゃものスパイス揚げ ごま酢和え 豚肉と野菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ししゃも ぶたにく ハム なまあげ みそ	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶ こま じゃがいも	しょうが ごぼう さやいんげん にんじん にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう ねぎ えのき だいこん ほうさい れんこん オレンジ	602kcal 25.9g 21.8g 2.1g	
5	金	○	船橋産にんじん献立 テーブルロール	パン、じゃこを よくかんで たべよう！ タンドリーチキン ツナじゃこサラダ にんじんのポタージュ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちりめんじゃこ いんげんまめ ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	パン さとう あぶら エックアアヨネース じゃがいも こめ	キャベツ かぶ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ ハセリ パナナ	632kcal 27.9g 26.1g 2.0g	
8	月	○	豚丼	わかめ、だいずを よくかんで たべよう！ わかめと豆腐のみそ汁 さつまいもと大豆のかりんとう オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ しらたき あぶら さとう でんぶ はちみつ さつまいも くらざとう	しょうが にんにく えのき しめじ たまねぎ にら にんじん こまつな だいこん ねぎ ほうさい オレンジ	670kcal 28.2g 21.2g 1.9g	
9	火	○	しらすとわかめの ご飯	なまあげ、しらすを よくかんで たべよう！ 生揚げのピリ辛みそ焼き もやしのごまナムル 白湯スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう しらす わかめ なまあげ みそ とりにく ハム	こめ こまあぶら さとう あぶら でんぶ こま ラー油 しらたまもち	しょうが きゅうり だいこん にんじん ほうれんそう もやし えのき たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ほうさい グレープフルーツ	642kcal 26.3g 20.1g 2.0g	
10	水	○	黒糖コッパン	いかにレモンソースかけ 大根のサラダ ウィンナーのポトフ(カレー風味)	ぎゅうにゅう いかに わかめ ツナ ウィンナー レンズまめ	パン でんぶ あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう きゅうり かぶ だいこん こまつな とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ ハセリ マッシュルーム	609kcal 27.3g 21.3g 2.1g	
11	木	○	入梅 ご飯	にら入り卵焼き甘酢あんかけ 梅おかか和え じゃがいもの鶏そぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご なまあげ とうにゅう ハム いとけずり とりにく	こめ さとう パンこ あぶら でんぶ じゃがいも こんにやく	にら たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうさい かぶ みずな さやいんげん もやし うめ しめじ しょうが オレンジ	623kcal 28.6g 19.2g 2.0g	
12	金	○	県民の日(6/15)献立 いわしのかばやき風丼	二番瀬海苔の和えもの 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 だいず みそ	こめ でんぶ あぶら さとう 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 たまねぎ ねぎ しめじ メロン	617kcal 25.1g 18.7g 1.9g	
16	火	○	ご飯	鶏肉の香味みそ焼き 中華風ごま甘酢和え ワンタンスープ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく レンズまめ	こめ こまあぶら さとう こま あぶら ラー油 ワンタンのかわ でんぶ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ えのき ほうさい パナナ	621kcal 26.7g 20.4g 1.7g	
17	水	○	ハニーレモントースト	ボークビーンズ オニオンドレッシングサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ わかめ ツナ	パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 あぶら じゃがいも さとう	レモンかじゅう しょうが トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ かぶ とうもろこし きゅうり こまつな パイナップル	630kcal 25.4g 24.1g 2.0g	
18	木	○	ご飯	いなだのねぎみそだれかけ おかかごま和え いも煮風汁もの さくらんぼ	ぎゅうにゅう いなだ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ いとけずり ぶたにく とうふ	こめ こまあぶら さとう でんぶ こま さといも あぶら	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん ほうさい もやし だいこん しめじ れんこん さくらんぼ	630kcal 28.6g 23.8g 1.8g	
19	金	○	【ペロリンピックの白】 ガーリックライス	ピーマンの肉詰め ツナポテトサラダ 米粉マカロニとわかめのスープ ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく マメプラス ツナ わかめ とりにく チーズ	こめ あぶら はくりきこ パンこ でんぶ さとう じゃがいも こめマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ハセリ マッシュルーム ピーマン しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし かぶ こまつな	601kcal 25.6g 19.7g 1.9g	
22	月	○	ごま麦ご飯	さばの韓国風だれかけ 海苔サラダ キムチと卵のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ ハム とりにく のり たまご なた とうふ	こめ むぎ でんぶ こま あぶら さとう こまあぶら ラー油	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり だいこん こまつな にんじん もやし えのき チンゲンサイ ねぎ ほうさい オレンジ	635kcal 27.2g 26.4g 2.0g	
23	火	○	沖縄慰霊の白 ご飯	タコミート チーズサラダ もずくスープ サターアングァー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ とりにく もずく とうふ とうにゅう きなこ	こめ あぶら さとう こめ はくりきこ くらざとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ えのき こまつな ねぎ ほうさい	659kcal 25.8g 21.1g 1.9g	
24	水	○	チキンカレーライス	ごまドレッシングサラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ わかめ ツナ	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はくりきこ こんにやく こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう パイナップル	643kcal 23.0g 18.1g 1.9g	
25	木	○	【カミカミデー】 ご飯	ちくわの二色揚げ(箸のり、ゆかり) おひたし 生揚げと大根のピリ辛煮 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム いとけずり ぶたにく なまあげ	こめ こめこ こんにやく でんぶ あぶら さとう	あかしこ こまつな にんじん ほうさい もやし しょうが きゅうり だいこん こまつな もやし えのき たまねぎ しめじ さやいんげん グレープフルーツ	651kcal 28.0g 22.8g 1.9g	
26	金	授業参観・引き渡し訓練のため、給食はありません。							
29	月	○	ご飯	レバーとポテトのケチャップがらめ 望わかめの和えもの かき玉汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ くきわかめ ハム たまご なたこ なまあげ	こめ でんぶ じゃがいも あぶら こまあぶら さとう こま	しょうが ピーマン こまつな あかピーマン ねぎ ほうさい にんじん もやし えのき たまねぎ にら オレンジ	636kcal 25.7g 21.8g 1.9g	
30	火	○	【しあわせにんじんの白】 コーンじゃこチャーハン	蒸ししゅうまい 大根の中華風和え わかめスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ ツナ わかめ とうふ	こめ あぶら こまあぶら さとう でんぶ こま こめこのかわ ラー油	とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ きゅうり だいこん こまつな もやし えのき たまねぎ ほうさい れいとうみかん	600kcal 26.9g 17.3g 2.0g	

*入れの都合により、献立を変更する場合が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る日は「にんじん」、「トマト」、「のり」です。にんじんは5日(金) サラダとポタージュ、のりは12日(金) 和えもの、トマトは23日(水) タコミートに使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べる日は16日(火)です。中華風ごま甘酢和えに船橋産の小松菜を使用します。

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

<保護者の方へ>

- 給食当番になった週の金曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。
洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンかけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。
- 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日目以降(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。

給食当番を担当する週は、「マスク」の準備をお願いします。



「1234...」

歯の大切さ

- 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日目以降(休日等を除く)が給食費の還付対象となります。
- 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。

