給食の献立　6月

給食目標：よくかんでたべよう
☆低学年　:おちついて、よくかんでたべよう。
☆中学年　:しょくじにはじゅうぶんなじかんをとろう。
☆高学年　:よくかんでたべることのよさをしろう。

船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	黒糖コッペパン いちごジャム	○	スペイン風オムレツ マカロニサラダ　野菜スープ	ぎゅうにゅう　たまご ベーコン　ハム とりにく	パン　じゃがいも あぶら　マカロニ さとう　マヨネーズ いちごジャム	ピーマン たまねぎ トマト にんにく きゅうり にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	677 kcal 25.5 g 26.3 g 2.2 g
2 木	ご飯	○	生揚の甘辛焼き　納豆あえ のっぺい汁　さくらんぼ	ぎゅうにゅう　なまあげ なっとう　かつおぶし ぶたにく	こめ　さとう あぶら　こんにゃく さといも	にんじん こまつな キャベツ しょうが ごぼう しいたけ だいこん ねぎ さくらんぼ	636 kcal 26.6 g 22.4 g 2.0 g
3 金	親子丼	○	ししゃもの香味揚げ 春雨サラダ　オレンジ	とりにく　たまご ぎゅうにゅう　ししゃも ハム	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　あぶら かたくりこ　はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく こまつな もやし オレンジ	667 kcal 26.3 g 23.1 g 2.0 g
6 月	キャロットライス 小松菜ソース	○	ひじきと枝豆のマリネ バナナ	とりにく　ベーコン ぎゅうにゅう　とうにゅう ひじき	こめ　バター じゃがいも　あぶら こむぎこ　さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ こまつな えだまめ キャベツ だいこん バナナ	648 kcal 19.4 g 20.6 g 2.1 g
7 火	ご飯	○	韓国風イカ焼き　ポテトチーズサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう　いか ハム　チーズ　ぶたにく なまあげ　みそ	こめ　さとう　ごま あぶら　じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	618 kcal 28.1 g 21.3 g 2.1 g
8 水	ツナサンド	○	鶏肉と大豆のトマト煮　コールスローサラダ グレープフルーツ	ツナ　ぎゅうにゅう だいず　ベーコン とりにく	パン　マヨネーズ あぶら　さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン にんにくトマト マッシュルーム さやいんげん グレープフルーツ	673 kcal 25.4 g 29.8 g 2.2 g
9 木	ご飯	○	小松菜の春巻き　茎わかめのサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう　やきぶた みそ　ツナ くきわかめ　とうふ	こめ　はるまきのかわ さとう　ごま あぶら	こまつな ねぎ きゅうり にんじん もやし	621 kcal 20.1 g 22.1 g 2.0 g
10 金	梅ご飯	○	がんもと野菜の煮物　スパゲティサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう　がんもどき とりにく　ハム かんてん	こめ　ごま じゃがいも　あぶら さとう　スパゲッティ	うめぼし しそ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ レタス きゅうり たまねぎ パセリ レモン もも	666 kcal 21.9 g 19.9 g 2.1 g
13 月	麦ご飯	○	豆腐のかき油炒め　きゅうりの酢じょうゆ漬け さつま芋のおやき	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく だっしふんにゅう	こめ　むぎ　さとう あぶら　かたくりこ さつまいも　バター	にんじん たまねぎ にら しょうが しいたけ たけのこ きゅうり かぼちゃ	642 kcal 24.9 g 19.2 g 2.1 g
14 火	鰯のひつまぶし風 ご飯	○	磯香あえ　根菜ごま汁 メロン	いわし　ぎゅうにゅう のり　あぶらあげ みそ	こめ　むぎ　ごま かたくりこ　こめこ あぶら　さとう さつまいも	しょうが しそ こまつな もやし にんじん だいこん かぶ しめじ ねぎ メロン	620 kcal 24.0 g 19.5 g 1.9 g
16 木	ぶどうパン	○	たらのベーコンロール焼き　ブロッコリーといかのサラダ ひよこ豆とポテトのチーズ煮	ぎゅうにゅう　たら ベーコン　いか ウィンナー　ひよこまめ チーズ	パン　さとう あぶら　じゃがいも	ブロッコリー こまつな きゅうり キャベツ レモン たまねぎ にんじん　マッシュルーム グリンピース	667 kcal 31.1 g 21.5 g 2.1 g
17 金	ご飯	○	豆腐ハンバーグ　胡麻ドレッシングサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　とうにゅう ハム　とりにく	こめ　パンこ　ごま あぶら　じゃがいも かたくりこ　さとう こんにゃく	たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	630 kcal 27.2 g 20.6 g 1.8 g
20 月	中華そば 野菜あんかけ	○	大豆といりこの揚げ煮 すいか	ぶたにく　いか ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず	ちゅうかめん あぶら　さとう かたくりこ さつまいも　ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな すいか	657 kcal 29.2 g 22.6 g 2.2 g
21 火	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き　梅おかかあえ 豚汁　オレンジ	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	こめ　あぶら ごま　さとう こんにゃく さといも	キャベツ こまつな にんじん うめ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	653 kcal 28.9 g 22.8 g 1.9 g
22 水	豆とひき肉の カレーライス	○	じゃこサラダ バナナ	ぶたにく　チーズ　ハム レンズまめ　きんときまめ ひよこまめ　ぎゅうにゅう わかめ　ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　さとう こむぎこ　バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン バナナ	659 kcal 26.1 g 18.1 g 1.6 g
23 木	麦ご飯	○	レバーの大和あえ　ツナと野菜のごまみそあえ 豚肉と大根のうま煮	ぎゅうにゅう　レバー みそ　ツナ　くきわかめ ぶたにく　さつまあげ	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら じゃがいも　ごま こんにゃく　さとう	しょうが きゅうり にんじん もやし こまつな だいこん しいたけ	666 kcal 24.5 g 21.7 g 1.9 g
24 金	麻婆茄子丼	○	拌三絲 ホワイトゼリー	なまあげ　だいず　ぶたにく　みそ　ぎゅうにゅう ハム くきわかめ　かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ　むぎ　あぶら さとう　かたくりこ はるさめ	なす にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら とうもろこし きゅうり こまつな もやし	638 kcal 22.7 g 19.5 g 2.2 g
27 月	カレーピラフ	○	ジャーマンポテト　ウインナーと野菜のスープ煮 グレープフルーツ	ぶたにく　ぎゅうにゅう ベーコン　ウィンナー レンズまめ	こめ　バター あぶら　じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ さやいんげん キャベツ だいこん ズッキーニ トマト グレープフルーツ	676 kcal 21.2 g 24.7 g 1.9 g
28 火	ご飯	○	すずきの揚げびたし　ゆかりあえ 白玉スープ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう　すずき たまご　とりにく わかめ　ヨーグルト	こめ　かたくりこ さとう　ごま しらたまもち	しょうが　はくさい　こまつな ゆかり　にんじん	633 kcal 25.3 g 20.1 g 1.5 g
29 水	三番瀬の海苔 チーズトースト	○	チリ・コン・カン レモンあえ　甘夏みかん	のり　チーズ ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく　ベーコン	パン　あぶら じゃがいも　さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり レモン あまなつみかん	650 kcal 28.8 g 20.7 g 2.2 g
30 木	キムチ丼	○	蒸ししゅうまい 小松菜と生揚げのスープ	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　たまご なまあげ	こめ　しらたき ごま　かたくりこ さとう　あぶら しゅうまいのかわ	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん はくさい もやし しいたけ ねぎ こまつな	646 kcal 28.1 g 20.6 g 2.1 g

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
☆牛乳は、毎日つきます。
☆栄養価は、4年生を基準としています。　エネルギー650kcal　たんぱく質　13～20%　脂質　20～30%　塩分2.0g未満