



日 付	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			常備 価 (4年基準)	メモ 行事食等
		主 食	主 菜・副 菜・デザート		から だをつ く	エ ネ ル ギ ー の も と	か ら だ の ち ょう し を よ く す		
3	月	玄米入りご飯	カレーマール・豆腐 海藻サラダ さつま芋大豆のカリント	○	きゅうりゅう どうふ ふたにく わかめ くきわかめ だいず	こめ げんまい さとう あぶら パター こめこ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん いら きゅうり レタス もやし	664 275 239 1.6	
4	火	青大豆のおこわ	ししやもの揚げだし 小松菜のごまあえ 鶏ごぼう汁 キャロットゼリー カルシウム521mg	○	きゅうりゅう だいず ししやめ あつあげ とりにく かんてん	こめ もちこめ かたくりこ あぶら さとう こま	こまつな にんじん もやし たまねぎ えのき ごぼう	629 279 19.8 1.7	は 歯と口の健康週間 献立
5	水	玄米入りご飯	切り干し大根ハンバーグ きわかめのきんぴら じゃが芋のみそ汁 オレンジ	○	きゅうりゅう とりにく どうふ どうにゅう みそ くきわかめ ふたにく あぶらあげ みそ	こめ げんまい さとう こま こんにやく あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ しめじ こまつな オレンジ	629 26.7 203 1.6	は 歯と口の健康週間 献立
6	木	ブランツイスト パン	いかのアップルマリネ グリーンサラダ ミネストローネ パナナ 食物繊維9.9g	○	きゅうりゅう いか ウインナー しろういんげんまめ	パン かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	りんご たまねぎ キャベツ ブロッコリー こまつな レタス にんじん トマト パナナ	657 28.6 25.3 1.9	は 歯と口の健康週間 献立
7	金	玄米入りご飯	鯛のしょうが煮 五目煮豆 野菜のさっぱりあえ りんご	○	きゅうりゅう さば だいず ふたにく こんぶ	こめ げんまい さとう こんにやく あぶら こま	しいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな りんご	652 26.2 25.9 1.7	
10	月	鯛のかば焼き丼	五色あえ けんちん汁 パイナップル カルシウム423mg	○	きゅうりゅう いわし くきわかめ とりにく どうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま こんにやく さといも	ねりうめ ねぎ ホールコーン もやし こまつな しめじ たけのこ にんじん だいこん ねぎ パイナップル	657 26.1 22.9 1.7	入梅の日献立
11	火	ご飯	春巻き 中華キンサラダ わかめと豆腐のスープ オレンジ	○	きゅうりゅう ふたにく どうふ	こめ はるまきのかわ はるさめ さとう あぶら かたくりこ こま	しいたけ たけのこ もやし きゅうり キャベツ にんじん ねぎ えのき こまつな オレンジ	636 24.2 22.8 1.6	
12	水	ピザトースト	コールスローサラダ 船橋産にんじんポタージュ さくらんぼ	○	きゅうりゅう ハム ベーコン レンズまめ チーズ とりにく どうにゅう	パン あぶら さとう バター こめこ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん パセリ さくらんぼ	636 25.9 25.9 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (にんじん)
13	木	ご飯	豆腐のオースターソース炒め ひじきとハムのサラダ スイートポテト	○	きゅうりゅう どうふ ふたにく ひじき ハム だいず どうにゅう	こめ ぎんなん さとう あぶら かたくりこ さつまいも	にんじん たまねぎ いら しいたけ たけのこ きゅうり	647 26.4 18.8 1.6	
14	金	玄米入りご飯	黒鯛の香味ソース 小松菜のり酢あえ チバザボークの肉じゃが すいか	○	きゅうりゅう くらだい のり ふたにく	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こま しらたき じゃがいも	ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース すいか	660 28.4 19.2 1.6	県民の日献立 6月15日 県民の日
17	月	ハヤシライス	春雨とえのきのナムル さつま芋チップス オレンジ	○	きゅうりゅう ふたにく だいず ハム	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター はるさめ さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな もやし えのき オレンジ	650 22.9 21.3 1.7	6月生誕日 給食
18	火	ツナと小松菜の ご飯	鶏肉のみそ焼き 千草あえ きのこのスープ パイナップル	○	きゅうりゅう ツナ とりにく みそ ハム レンズまめ	こめ さとう こま あぶら はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ しめじ えのき エリンギ パイナップル	631 28.8 24.1 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
19	水	ドライカレー	フライドポテトのサラダ ぶどうゼリー	○	きゅうりゅう ふたにく レンズまめ かんてん	こめ パター あぶら じゃがいも さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン レタス こまつな	655 23.5 23.3 1.7	なかよし給食 異学年の友達と 楽しく会食します！
20	木	わかめご飯	おからコロッケ もやしのごま酢あえ 打ち豆入り豚汁 メロン 食物繊維10.6g	○	きゅうりゅう わかめ ふたにく おから どうにゅう あぶらあげ だいず みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう こま こんにやく	たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ メロン	674 26.8 21.1 1.7	
21	金	タコライス (トマト)	もずくスープ 黒糖サターアンダギー	○	きゅうりゅう ふたにく レンズまめ チーズ もずく どうふ どうにゅう	こめ あぶら こま こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ レタス トマト たけのこ ねぎ えのき こまつな	661 25.3 16.9 1.7	沖縄慰霊の日献立
24	月	コーンピラフ	白身魚のマヨネーズ焼き ひよこ豆のサラダ ヨーグルト	○	きゅうりゅう ハム たら ひよこまめ	こめ パター あぶら マヨネーズ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン さやいんげん きゅうり こまつな	643 27.3 23.4 1.6	
25	火	ご飯	レバーのみそがらめ 野菜と厚揚げのうま煮 ココロこきゅうり オレンジ 鉄7.1mg	○	きゅうりゅう レバー みそ あつあげ ふたにく あおだいず	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり オレンジ	640 28.8 22.2 1.6	
26	水	玄米入りご飯	鮭の照り焼き にんじんキツネしりしり さつま芋汁 冷凍みかん	○	きゅうりゅう さけ あぶらあげ とりにく	こめ げんまい さとう あぶら こま こんにやく さつまいも	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな みかん	637 28.8 19.0 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (にんじん)
27	木	ベーコンと にんじんの Pasta	豆腐と小松菜のサラダ チョコチップマフィン 「どうやってできるの?チョコレート」	○	きゅうりゅう ベーコン どうふ どうにゅう	スガッゲティ あぶら さとう こめこ チョコレート	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり レタス キャベツ こまつな	685 24.2 24.6 1.7	おはなし給食 課題図書 小学校低学年の部
28	金	海南鶏飯	地三鮮 中華風卵スープ オレンジ	○	きゅうりゅう とりにく たまご レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ねぎ なす ピーマン きくらげ にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな オレンジ	648 28.9 22.2 1.7	

\*都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

\*今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：にんじん・トマト・小松菜・スズキ（6月から9月までの間で1回以上設定・本校では、7月に使用する予定です。）



「歯と口の健康週間」中は、かみごたえのある食べ物や歯を丈夫にしてくれるカルシウムが多く入っている食品を取り入れています。よくかんで食べましょう。

