

令和7年度

6がつ よていこんだて

（今月の目標）よくんで食べよう



薬円台南小学校

よくんで食べると、集中力アップ、虫歯予防、歯ならびがよくなるほど、からだにいいことがたくさんあります。

日 に ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			献立価 (4年55歳中)	メモ 行事食等
		主 食	主 菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうし をよくする		
2	月	キャロットライス ホワイトソースかけ	ポラのバジル風味揚げ ひよこ豆と野菜のスープ	○	ぎゅうにゅう パター ベーコン どうにゅう ぼろ ひよこめ	こめ あぶら こめこ かたくりこ	にんじん マッシュルーム キャベツ コーン もやし	641 28.0 22.7 1.7	ふたばやし しんよくい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (にんじん)
3	火	玄米入りご飯	とりにく 鶏肉のてりマヨ焼き かぼちゃ かわばんかん 筑前煮 河内蛸担	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ げんまい さとう マヨネーズ はるさめ あぶら こんにゃく さといも	キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな だいこん こぼろ ししいたけ れんこん かわらばんかん	643 26.4 23.8 1.6	
4	水	ごまご飯	ししゃもの唐揚げ カミカミきんぴら 具だくさんみそ汁 りんご カルシウム555mg&食物繊維8.2mg	○	ぎゅうにゅう ししゃち くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ げんまい こま かたくりこ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん こぼろ たまねぎ だいこん こまつな りんご	647 26.1 22.5 1.6	歯と口の健康週間 献立①
5	木	マーボー豆腐揚げ丼	ひじきと青大豆のマリネ あまなつみかんたっぷりゼリー カルシウム473mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ ひじき だいず ベーコン かんてん ゼラチン	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん だいのこ しいたけ ねぎ くら きゅうり コーン こまつな あまなつみかん	646 27.4 22.0 1.7	歯と口の健康週間 献立②
6	金	ガーリックトースト	いかのレモンソース 海菜サラダ コーンミルクスープ	○	ぎゅうにゅう いか わかめ ベーコン レンズまめ	パン パター あぶら かたくりこ さとう	レモン きゅうり こまつな レタス えのき にんじん コーン たまねぎ	626 26.1 25.5 1.9	歯と口の健康週間 献立③
9	月	玄米入りご飯	切り干し大根ハンバーグ フライドポテトのサラダ にらともやしのみそ汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ どうにゅう みそ ハム あぶらあげ	こめ げんまい さとう じゃがいも あぶら	きりぼしだいこん ねぎ レタス にんじん きゅうり もやし くら こまつな オレンジ	628 23.9 24.0 1.6	
10	火	ドライカレー	キャベツの豆サラダ あじさいポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ	こめ パター あぶら さとう こま ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ こまつな みかん アロエ	625 25.6 19.2 1.7	
11	水	鰯のかば焼き丼	小松菜の梅あえ のっぺい汁 さくらんぼ	○	ぎゅうにゅう いわし とりにく	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さといも	ねぎ こまつな だいこん にんじん うめ こぼろ しいたけ しめじ ねぎ さくらんぼ	625 25.4 19.9 1.7	入梅の日献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
12	木	フレッシュ トマトソースのペンネ	チキンサラダ 抹茶あずきマフィン	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく どうにゅう あずき	ペンネ あぶら さとう こめこ	トマト しめじ えのき マッシュルーム たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ	624 24.5 24.5 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (トマト)
13	金	ご飯	鰯のさんが焼き いんげんののり酢あえ さつま芋汁 すいか	○	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ のり	こめ かたくりこ さとう あぶら こんにゃく さつま芋	ねぎ しそ さやいんげん もやし にんじん だいこん こぼろ ししいたけ こまつな すいか	622 27.2 17.1 1.6	県民の日献立 6月15日 県民の日
16	月	海南鶏飯	地三鮮 豆乳担々スープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ どうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こま	ねぎ レモン なす ビーマン にんじん こまつな もやし えのき オレンジ	622 27.3 21.3 1.7	
17	火	ご飯	あつあげと野菜のみそ炒め かぼちゃのおやき さくらんぼ カルシウム457mg&鉄6.4mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あさり とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつま芋	ねぎ ししいたけ だいのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ さくらんぼ	622 26.1 20.3 1.6	
18	水	ホットドッグ	野菜チップス たまご 卵スープ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご レンズまめ	パン さとう さつま芋 あぶら かたくりこ	キャベツ れんこん にんじん たまねぎ こまつな セロリ みかん	626 23.0 25.8 1.9	ふなばし かい 船橋支会
19	木	玄米入りご飯	鰯のしょうが煮 こまあえ ごもくにまめ 五目煮豆 オレンジ	○	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく こんが	こめ げんまい さとう こま こんにゃく あぶら	こまつな にんじん もやし しいたけ だいのこ れんこん こぼろ さやいんげん オレンジ	646 26.7 25.9 1.6	
20	金	枝豆のおこわ	とうふ 豆腐の真砂揚げ きく こんさき 垂わかめと根菜のピリ辛いため じろ みそけんちん汁	○	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき くきわかめ ぶたにく とりにく	こめ かたくりこ さとう あぶら こんにゃく さといも	えだまめ にんじん こぼろ しいたけ だいこん ねぎ	633 28.5 21.5 1.7	
23	月	タコライス (トマト)	もずくスープ サターアンダーギー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ もずく とうふ とうにゅう	こめ あぶら かたくりこ こま こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ レタス トマト だいのこ ねぎ えのき こまつな	658 25.8 16.7 1.7	沖縄慰霊の日献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (トマト)
24	火	わかめご飯	おからコロッケ 辛子あえ とんじろ 豚汁 メロン	○	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく おから とうにゅう みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こんにゃく	たまねぎ にんじん こまつな もやし こぼろ だいこん しめじ ねぎ メロン	623 24.5 17.2 1.7	
25	水	玄米入りご飯	カレー麻婆豆腐 春雨ナムル さつま芋のシナモンシュガー	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく パター ハム	こめ げんまい さとう あぶら こめこ かたくりこ はるさめ さつま芋	たまねぎ にんじん くら こまつな もやし	651 25.8 22.2 1.6	
26	木	小松菜の あんかけ焼きそば	レバーとポテトのケチャップあえ こんにゃくサラダ パナナ てっし 鉄5.9g&食物繊維11.4g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー わかめ	ゆん あぶら ぎんなん さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	しいたけ にんじん だいのこ もやし はくさい こまつな キャベツ きゅうり パナナ	623 28.5 22.2 1.7	6月誕生日給食 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
27	金	玄米入りご飯	黒鯛の塩焼き ごま酢あえ みそ肉じゃが 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう くらだ ぶたにく だいず みそ	こめ げんまい こま さとう あぶら しらたき じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ みかん	624 28.7 17.0 1.6	
30	月	オニオライス	なすとトマトのミートソースグラタン レンズ豆ときのこのスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ チーズ とりにく	こめ あぶら パター あぶら こめこ	たまねぎ にんじん なす トマト しめじ えのき エリンギ キャベツ こまつな オレンジ	624 24.4 25.4 1.7	

※都合により食材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・こまつな・スズキ（5月から10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。よくんで食べましょう。

