



令和7年度

# 6月 予定献立表

☆ 今月の目標 : よくかんで食べよう ☆

リクエスト給食には線をひいてあります。見てみよう!

船橋市立八栄小学校

歯と口の健康週間

おきなわキャラクター

日	曜日	牛乳	献立名		献立の め目当て	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
2	月	○	ココア揚げパン	コーンサラダ ポークビーンズ	6月の 給食目標	ぎゅうにゅう わかめ ひよこまめ だいず パーコン ぶたにく	コッパン あぶら さとう じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	613kcal 26.2g 21.7g 1.9g
3	火	○	グリーンピース ご飯	生揚げのすきやき風煮 のり酢和え ハナナ	リクエスト 給食	ぎゅうにゅう なまあげ やきとうふ あおのり	こめ あぶら さとう しらたき	グリーンピース にんじん しめじ えのき ねぎ はくさい いしけ こまつな もやし ハナナ	590kcal 21.2g 19.8g 1.7g
4	水	○	ご飯	ししゃもの磯部揚げ 納豆和え 貝だくさん味噌汁 オレンジ	なっとう 納豆和え についで	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく なっとう ぶたにく たらふく だいず みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな にんじん もやし えのき こぼろ だいこん ねぎ オレンジ	617kcal 27.9g 22.4g 1.8g
5	木	○	ご飯	鶏肉のごま酢タけ 切干大根のかみかみサラダ けんちん汁 グレーフフルーツ	は 歯と口の 健康 週間	ぎゅうにゅう ごま とうふ	こめ あぶら さとう こま でんぶん こんにゃく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな いしけ こぼろ だいこん ねぎ グレーフフルーツ	602kcal 23.9g 23.8g 2.1g
6	金	○	チキンカレー ライス	もやしとコーンのごま和え オレンジ	リクエスト 給食	ぎゅうにゅう レンズめ チーズ	こめ さとう むぎ あぶら じゃがいも こま ごぼろ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ	617kcal 21.5g 18.7g 1.8g
9	月	○	ご飯	鮭とチーズの春巻き すわかめの和え物 豆腐と白菜のスープ	鮭とチーズ の春巻き	ぎゅうにゅう チーズ さけ きわわかめ とうふ ぶたにく	こめ あぶら さますの皮 じゃがいも さとう こま でんぶん	にんじん もやし こまつな キャベツ はくさい	654kcal 26.6g 24.2g 2.2g
10	火	○	ご飯	生揚げのねぎ香味だれ ごまみそ和え 吉野汁 さくらんぼ	さくらんぼ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こま でんぶん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり こまつな にんじん キャベツ はくさい えのき さくらんぼ	617kcal 24.2g 24.2g 1.5g
11	水	○	ご飯	チキン南蛮 さっぱり梅サラダ 豆乳味噌汁	あじ 香い蜜に 向けて	ぎゅうにゅう ごま ぶたにく みそ とうにゅう だいず	こめ あぶら さとう ぶたにく でんぶん マヨネーズ	こねぎ にんじん キャベツ こまつな えだまめ うめし しょうが だいこん ねぎ	615kcal 27.4g 22.5g 2.1g
12	木	○	キャロット ピラフ	マセドニアサラダ マロニースープ キャロットゼリー	ふなはし 船橋の旬を 食べて前巻	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ ハム しらすめ とりにく たらふく かんたん	こめ あぶら バター さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	にんじんジュース たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり とうもろこし レタス レモン	591kcal 23.2g 17.5g 2.2g
13	金	○	カレー うどん	和風サラダ シュガービーンズ 梨ジャム蒸しパン	おは 干果の 梨ジャム	ぎゅうにゅう とうど あぶらあげ だいず とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん むしほんこ	たまねぎ にんじん えのき キャベツ きゅうり とうもろこし なしジャム	598kcal 23.6g 19.1g 2.3g
16	月	○	ご飯	スズキの和風あんかけ 磯香和え せいがく餅汁 味付けのり メロン	魚の白 なで 献立	ぎゅうにゅう すずきのり とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん もろ	ねぎ こまつな もやし にんじん まいたけ メロン	641kcal 26.5g 19.4g 1.8g
17	火	○	もち玄米入り ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め 海藻サラダ オレンジ	げんまい もち玄米 のヒミツ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ かいそう わかめ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら とうもろこし オレンジ	にんにく しょうが ねぎ きくらげ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	599kcal 25.2g 21.8g 1.5g
18	水	○	中華丼	大学いも チョレギサラダ	リクエスト 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ わかめ のり	こめ あぶら さますまい さとう こま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん はくさい いしけ だいこん こまつな きゅうり もやし キャベツ	619kcal 20.0g 20.9g 2.0g
19	木	○	ご飯	いわしのかば焼き 甘酢和え さつま汁	よく かんでみよう	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう こんにゃく さつままいち	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン こぼろ こまつな	620kcal 24.5g 19.9g 1.6g
20	金	○	タンタンメン	小松菜ともやしのナムル 枝豆ととうもろこしのマフィン	なっ 夏の たけの 煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう とりにく	ラーメン あぶら さとう ごまあぶら こま むしほんこ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チングンサイ こまつな えだまめ とうもろこし	642kcal 25.1g 17.4g 2.2g
23	月	○	タコライス	もすくのシャキシャキサラダ フルーツポンチ キャンディチーズ	ご当地 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もすく チーズ	こめ あぶら ごぼろ さとう こま ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり もも みかん ハナナ クラッシュジュース レモン	611kcal 23.6g 16.6g 1.8g
24	火	○	黒糖 コッパン	小松菜シチュー ごまドレッシングサラダ チョコレートパテ	おきなわ 船橋の旬を 食べて前巻	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	コッパン あぶら さとう じゃがいも パター ごまあぶら こま チョコレート	にんじん たまねぎ こまつな もやし きゅうり	634kcal 21.9g 27.0g 2.0g
25	水	○	キムチ ピビンバ	白玉スープ 冷凍みかん	ご当地 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごんが ぶたにく ごまあぶら ごまあぶら ごま しらたま	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな キムチ しめじ だいこん だいこんは かいふ れいとうみかん	645kcal 22.6g 20.4g 1.9g
26	木	○	ご飯	レバーオリエンタル 豆腐のサラダ ABCスープ オレンジ	レバー の栄養	ぎゅうにゅう レバー とうふ パーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり レタス キャベツ こまつな マッシュルーム はくさい オレンジ	620kcal 25.5g 20.8g 2.0g
27	金	○	ご飯	鰯のごまだれ焼き ひじきと野菜の和え物 白菜の味噌汁 パイナップル	パイナップル	ぎゅうにゅう ぶり ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら ごま さとう	もやし キャベツ こまつな だいこん はくさい パイナップル	591kcal 28.2g 21.4g 1.8g
30	月	○	☆6月生まれお誕生日お祝い給食☆		お誕生日 給食	ぎゅうにゅう パーコン あさり チーズ とりにく とうにゅう	こめ パター あぶら ごぼろ さとう プリン	トマト にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし レモン しめじ	590kcal 20.7g 21.2g 2.2g

船橋の旬を食べて知る日・・・12日キャロットピラフ、キャロットゼリー（にんじん）、16日スズキの和風あんかけ（スズキ）、24日小松菜シチュー（こまつな） 全21回

結果発表コーナー	リクエスト給食				結果発表コーナー				
	1組	2組	3組	4組	5組	6組	校長室	職員室	事務室
2年	あげパン いちご れいとうみかん	どりのからあげ チキンカレー 豚肉の和風ステーキ	カレーライス きなこあげパン どりのからあげ	きなこあげパン どりのからあげ フルーツポンチ	カルピスゼリー カレー からあげ		中華 ハヤシライス チキンカレーライス	グリーンピースごはん 春巻き うどん	スープカレー キャロットライスの小松菜ソースがけ 鮭とチーズの春巻き
3年	フルーツポンチ チョコプリン カレーライス	からあげ フルーツポンチ チョコプリン	フルーツポンチ からあげ ハートのプリン	ココアあげパン チョコプリン カレー					
4年	ココアあげパン からあげ メロン	カレー からあげ あげパン	カルピスゼリー れいとうみかん チョコプリン	さけとチーズのはるまき チキンカレーライス きなこあげパン	チキンカレー なっとうあえサラダ メロン		あげパン 冷凍みかん ココアプリン		
5年	おはぎ やつし ココアあげパン	冷凍みかん ココアあげパン さけとチーズのはるまき	どりのからあげ ココアあげパン ABCスープ	ココアあげパン まっちゃんプリン れいとうみかん	カルピスゼリー ココアあげパン 冷凍みかん	フルーツポンチ ココアあげパン てりやきチキン			
6年	フルーツポンチ ココアプリン さけとチーズのはるまき	ソースかつ丼 カレーライス さけとチーズのはるまき	いそが和え フルーツポンチ 鮭とチーズの春巻き	フルーツポンチ カルピスゼリー チキンカレーライス	れいとうみかん さけとチーズの春巻き ヨーグルト和え				

・5月にリクエスト給食のアンケートを行いました。みなさんのすきな給食は入っていましたか？自分のすきな給食をさがしてみましよう！

・歯と口の健康習慣は、6/4～6/10です。

＜献立の説明＞  
12日:マセドニアサラダ フランスのサラダです。野菜を角切りにしてドレッシングで和えたものです。