

※ 中学校入学式(4月9日(火))に忘れずに、持参してください。

小学校 6年 組 番

ふりがな

名前

# 令和6年 6月 予定献立表



船橋市立海神中学校

○牛乳は毎日つきます

6年生のみなさん  
A・B・弁当のどれにするか、  
毎食、書いてください。

日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
3 (月)		キャロットライスの小松菜ソース レバーのかりんとう揚げ ゆで空豆 メロン 【船橋産のにんじんを使った献立】	829	33.9	25.3	1.5	ブドウパン 豆腐のミートグラタン ポテトポタージュ にんじんゼリー 【船橋産のにんじんを使った献立】	859	33.9	27.8	2.6	
4 (火)		青大豆ご飯 ししゃものから揚げ 切干大根の梅おかか和え 根菜のみそ汁 冷凍みかん 【虫歯予防テ-献立】	780	33.1	27.3	2.6	じゃこチーズトースト 豚肉と大豆のトマト煮 ごぼうサラダ バナナ 【虫歯予防テ-献立】	804	40.2	30.6	2.9	
5 (水)		中間テストのため午前日課となります。給食はありません。										
6 (木)		中間テストのため午前日課となります。給食はありません。										
7 (金)		麦ご飯 かつおのおろし和え じゃこおひたし 豚汁 オレンジ	791	38.6	27.1	1.8	キムチ焼きそば わかめスープ 人参ケーキ	771	37.8	34.1	3	
10 (月)		鶏ごぼうピラフ スペイン風オムレツ 豆乳クリームスープ 甘夏みかん	803	34.2	32.6	2.3	黒糖コッパン かつおのカレー揚げ ツナとわかめのサラダ 肉団子スープ すいか	805	41.3	32	2.7	
11 (火)		チキンドリア トマトスープ バナナ	832	28.4	29.1	2	ソフト麺カレーソース 小魚サラダ キウイフルーツ	792	37.6	27.8	2.4	2年生校外学習
12 (水)		千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。										
13 (木)		ご飯 小松菜ぎょうざ バンバンジーサラダ 春雨スープ キウイフルーツ 【船橋産の小松菜を使った献立】	814	28.1	28.5	1.8	ハチミツパン 小松菜のグラタン ミネストローネスープ オレンジ 【船橋産の小松菜を使った献立】	783	31.8	30.3	2.5	
14 (金)		ご飯 スズキとチーズの春巻き もやしとコーンの海苔あえ つみれ汁 すいか 【千葉県民の日献立】	817	36.4	25.8	2.3	梨ジャムサンド 豆入りハンバーグ コールスローサラダ のりと卵のスープ メロン 【千葉県民の日献立】	780	39.4	34.4	2.8	
17 (月)		ご飯 いわしのかば焼き風 海苔酢和え 打ち豆のみそ汁 甘夏みかん	802	36.4	29.5	2.3	食パン ブルーベリージャム ししゃもの香草焼き ラトウイユ 小松菜ポタージュ ピーチゼリー	791	32.2	31.5	2.8	
18 (火)		麦ご飯 麻婆なす のり塩ビーンズ 春雨サラダ パイナップル	799	29.8	29.7	2.2	チリビーンズドッグ カレーポトフ みかんヨーグルト	793	37.3	32.7	3.1	
19 (水)		梅ご飯 ぼらの七味焼き おひたし じゃが芋のみそ汁 白玉の黒蜜きなこ	802	36.4	21	2.8	青じそスパゲティ 小松菜と卵のサラダ 桃のチーズケーキ	808	39.8	28.5	2.6	
20 (木)		ご飯 いんげんポークロール 納豆和え 豆乳みそ汁 冷凍みかん	788	37.4	25.7	2.2	黒糖食パン イカのアップルマリネ ジャーマンポテト ひよこ豆のスープ オレンジ	833	33.3	33	2.5	
21 (金)		しじゅうしい ゴーヤチャンブルー マーミナウサチ もずくのみそ汁 パイナップル 【沖縄慰霊の日献立】	814	39.8	33.3	2.7	タコライス風うどん にんじんキツネしりしり 黒糖ちんすこう 【沖縄慰霊の日献立】	760	29.5	33.8	3	
24 (月)		親子丼 レバーの辛子醤油 おかか和え キウイフルーツ	829	38.4	30.5	1.7	カレーうどん きびなごのから揚げ えのきサラダ おからスコーン	757	37.1	35.8	3	
25 (火)		麦ご飯 トマト肉じゃが ちりめん山椒 揚げなすのみそ汁 メロン 【船橋産のトマトを使った献立】	772	30.1	24.1	2.4	ミルクロール トマトとチーズのオムレツ もずくスープ つぶつぶみかんゼリー 【船橋産のトマトを使った献立】	797	32.1	34.6	2.6	
26 (水)		ご飯 鶏肉のみそつくね焼き きゅうりの土佐和え 白玉汁 冷凍みかん	822	30.9	24.4	2.3	ミートサンド かぼちゃのシチュー のり塩いりこ バナナ	796	36.2	29.7	2.8	
27 (木)		ご飯 黒鯛のマスタード焼き 生揚げのキムチみそ炒め 卵とトマトのスープ オレンジ	788	38.7	29.7	2.3	ごまトースト レバーと野菜の南蛮漬け ポテトのスープ メロン	783	29.5	35.1	2.6	
28 (金)		ポークカレーライス 梅じゃこサラダ フルーツヨーグルト	801	27.9	27.8	2.2	コッパン 大豆コロッケ 干キャベツ コーンと卵のスープ すいか	846	36.8	32	3	

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