

# 令和5年 6月 予定献立表

船橋市立前原中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(木)	青大豆のおこわ 鮭の更紗揚げ 小松菜とえのきのおひたし 豚肉と大根の旨煮 かぶのみそ汁 オレンジ	832	36.9	27.7	2.7	二色サンド(チーズ&ツナ) きのこと小松菜のサラダ じゃが芋とベーコンのスープ メロン	837	34.8	31.4	3.3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
2	(金)	キムチ炒飯 ししゃもの磯部揚げ 荳わかめのあえ物 鶏肉と卵のスープ パイナップル	843	34.8	21.8	2.7	ハチミツパン 豆腐のピザ焼き シーフードサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	836	39.6	30.4	3.2	
5	(月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風ポテトサラダ 夏野菜のみそ汁 メロン	861	36.6	25.4	2.3	ソース焼きそば 揚げぎょうざ ポテトサラダ 白玉スープ フルーツタルト	844	36.5	30.6	3.2	A,B:2年2組 作成献立
6	(火)	あじさいごはん 鯖のごまだれ焼き おかかあえ 豆腐となめこのみそ汁 オレンジ	839	33.8	31.3	2.6	コッペパン はちみつ レバーとポテトのチリソース わかめのごまドレッシングあえ ワンタンスープ パイナップル	890	33.7	27.4	3.2	
7	(水)	ごはん のりの佃煮 なすのはさみ揚げ ナムル 大根とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	843	28.6	29.8	2.5	シナモンセサミトースト コールスロー ポークビーンズ オレンジ	833	31.6	30.5	3.1	新3年 修学旅行の予定
8	(木)	まぜごはん ツナコロッケ 干草あえ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	887	32.2	24.9	2.7	ピザドック ポテトと豚肉のカレー炒め 野菜スープ オレンジゼリー	846	34.0	29.8	3.2	新3年 修学旅行の予定
9	(金)	ごはん 豆腐の真砂揚げ じゃが芋のうま煮 ごまあえ けんちん汁 ぶどうゼリー	905	30.1	26	2.5	カレーうどん 栗蒸しパン 青のり大豆 荳わかめの五色あえ プリン	869	33.3	29.8	3.3	新3年 修学旅行の予定
12	(月)	麦ごはん 麻婆豆腐 白いんげん豆入り茶巾絞り 小松菜と春雨のナムル オレンジ	890	30.9	23.3	2.6	ナン キーマカレー 海藻サラダ 野菜チップス メロン	853	41.2	30.4	3.3	B:2年6組 作成献立
13	(火)	にんじんごはん さんが焼き 青のり大豆 磯香あえ 大根と青菜のみそ汁 冷凍みかん	830	32.7	26.3	2.7	ハチミツパン レバーの大和あえ コーンサラダ 人参ポタージュ オレンジ	850	32.9	30.0	3.1	千葉県民の日献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
16	(金)	ごはん スズキのグリル小松菜ソース トマトとツナのサラダ ホンピノス貝のクリーム煮 オレンジ	860	37.2	24.5	2.6	コッペパン あんずジャム 緑のエスカパーージュ キャベツとわかめのごまドレッシング ABCスープ	846	34.7	30.4	3.0	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「トマト」「スズキ」
19	(月)	ワカメごはん 鶏肉の唐揚げ 納豆あえ もやしナムル かきたま汁 フルーツ白玉	897	31.3	27.1	2.7	炒めそば野菜あんかけ じゃがバター 荳わかめのあえ物 ヨーグルト	837	32.0	25.8	3.4	A:2年6組 作成献立
20	(火)	麦ごはん 味付けのり レバーとじゃがいもの揚げ煮 彩りきんぴら 根菜のごまキムチ汁 オレンジ	888	30.8	22.8	2.6	食パン イチゴジャム 豆腐のミートグラタン ひじきのサラダ レンズ豆のスープ さくらんぼ	868	38.5	30.3	3.3	
21	(水)	ポークカレーライス 揚げぎょうざ ポテトサラダ メロン	910	30.6	28.4	2.6	ソフト麺ミートソース ツナとわかめのサラダ フルーツ白玉	898	34.2	19.9	2.3	A:2年8組 作成献立
26	(月)	梅ごはん 白身魚とじゃが芋のケチャップあえ キャベツのおかかあえ 沢煮碗 ごまプリン	842	30.4	23.0	2.6	ミルクパン ポテトのオムレツ ビーフンカレーソテー ミネストローネ オレンジ	873	31.6	30.1	3.3	
27	(火)	麦ごはん 中華きゅうり 大学いも 五目煮豆 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 きなこ白玉	896	28.5	22.5	2.5	キャロットパン ハンバーグ ほうれん草のごまドレッシング 白菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト	868	36.8	30.0	3.3	
28	(水)	麦ごはん 鶏つくねの照り焼き 五目金平 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 さくらんぼ	861	28.7	22.0	2.5	ブドウパン 白身魚のフライ 春雨サラダ トマトスープ オレンジ	856	35.6	28.8	3.3	
29	(木)	麦ごはん 大豆と揚げボールの煮物 わかめときゅうりの酢の物 大根とえのきのみそ汁 パイナップル	845	31.7	20.2	2.6	ハチミツパン たらしのレモン焼き マセドニアポテトサラダ ミニトマト カレーヌードルスープ 冷凍みかん	848	40.5	22.9	3.3	
30	(金)	スタミナ豚キムチ丼 いりこ大豆 大根ナムル わかめスープ さくらんぼ	852	33.9	26.0	2.7	セサミトースト わかさぎの唐揚げ 青菜とのりのサラダ 肉団子スープ オレンジ	851	36.0	30.5	3.3	

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

\*今月の船橋産の旬の食材は、「にんじん」「トマト」「小松菜」「スズキ」です。

14日 :千教研船橋支会  
22・23日:中間テストのため給食はありません

\*4~7月:2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は2・6・8組の代表献立です。)

**5日A献立:2年2組3班** ~生徒・先生に向けて~  
テーマ<夏バテに負けるな!夏の応援メニュー>  
一献立のセールスポイント~  
梅雨の体調をよくすることができるメニュー。和風で統一している。

**5日B献立:2年2組2班** ~全校生徒へ向けて~  
テーマ<生徒に向けて愛のある給食を提供しよう>  
一献立のセールスポイント~  
中華で献立を作った。人気なものを多く使った。普段は出ないような、フルーツタルトを使った。ポテトサラダには、コーンを使わなかった。フルーツタルトに沢山フルーツを使った。

**19日A献立:2年6組5班** ~あなたに向けて~  
テーマ<To you (梅雨)>  
一献立のセールスポイント~  
SDGsへの協力を兼ね、残飯が少なくなるようにみんなの好物を集めたメニュー。水分量多めのもやしと梅雨の降水量とマッチし、お肌にいい料理となっている。

**12日B献立:2年6組6班** ~生徒と先生に向けて~  
テーマ<前原中学校の生徒・先生が食べて元気になる献立>  
一献立のセールスポイント~  
ナンを使った斬新かつ栄養満点のメニューです。

**21日A献立:2年8組3班** ~テストや大会がある生徒たちに向けて~  
テーマ<王道なカレーライスで勝負!~これがおれたちだ~>  
一献立のセールスポイント~  
旬の食材や千葉県産の食材を盛りだくさんに使った王道のカレーライスが売り!みんなが食べられる給食です!!

\*2年8組B献立は7月に実施します。

★6月分のマークシートの締め切りは、3月17日(金)朝の会終了までです。

★6月分の給食費の引き落としは、5月1日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。