

# 2024年 6月 予定献立表

(令和6年)

船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名		船橋市立宮本中学校											
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾞﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾞﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
3 (月)		ごま麦ご飯 揚げ鯖の甘酢たれ しらすおろし和え ごまみそ汁 オレンジ	805	32.8	28.3	2.2	ミルクロール しらす干しオムレツ 小松菜サラダ ブイヤベース メロン	790	39.3	27.7	3.0		
4 (火)		梅ちりめんごはん 豆腐のごまみそ田楽 れんこんのきんぴら えのきサラダ けんちん汁 甘夏缶 【虫歯予防献立】	791	28.4	24.8	2.4	黒コッペパン ししゃものごまフライ ごぼうサラダ レンズ豆と野菜の豆乳スープ オレンジ 【虫歯予防献立】	816	36.9	27.2	3.0		
5 (水)		鶏ごぼうピラフ ローストポテト(チーズ入り) ごまドレッシングサラダ レンズ豆のトマトスープ メロン	794	28.3	26.2	2.5	わかめラーメン ツナと生揚げの春巻き さつま芋バター 小松菜ともやしのナムル みかん白玉	795	28.7	27.8	2.6		
10 (月)	短縮日課	もち玄米ご飯 ねぎと桜えびの卵焼き ビーフンソテー もずくスープ メロン	790	33.3	26.9	2.4	コッペパン リンゴジャム 豆腐のカレー煮 コーンとわかめのサラダ スイートポテト春巻き	811	30.8	27.9	2.6		
11 (火)	短縮日課	発芽米ごはん レバーと芋のごまみそあえ 茎わかめのきんぴら 梅おかか和え にらと卵のみそ汁 さくらんぼ	791	31.6	23.1	2.5	ブドウパン 豆とウインナーのグラタン コールスローサラダ 洋風わかめスープ 小玉すいか	832	33.9	27.1	2.9		
13 (木)		コーンごはん ししゃものバター焼き シュガービーンズ ごまみそドレッシングサラダ きのこと春雨のスープ 河内晩柑	791	31.8	23.2	2.4	甘納豆パン 揚げ豆腐のカレーソースかけ 青菜ときのこのソテー 茎わかめのサラダ 卵スープ オレンジ	797	29.1	27.7	2.9		
14 (金)	短縮日課	【県民の日献立】 & 【船橋産旬の食材を食べて知る日】「スズキ」 ご飯 スズキのフリッター 海苔ごま和え さつま芋のミルクみそ汁 梨入り紅茶ゼリー	805	32.5	21.5	2.0	【県民の日献立】 ブルーベリークリームチーズサンド いわしハンバーグ にんじんのグラッセ マッシュポテト キャベツとあさりのミルクスープ メロン	816	38.2	28.9	3.2		
17 (月)		ごま麦ご飯 生揚げのコーリンソース バンサンスー ピリ辛粉ふき芋 かきたまスープ さくらんぼ	807	30.1	25.4	2.5	ミートサンド 野菜チップス 海の幸のサラダ 青菜と卵のスープ バナナ	791	38.9	27.4	3.1		
18 (火)		ご飯 いかの南部揚げ 小松菜の五目炒め わかめときゅうりの酢の物 なすと生揚げのみそ汁 冷凍みかん	798	33.7	26.3	2.3	のりチーズトースト 大根とわかめのサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 バイナップル	791	33.2	28.0	3.1		
19 (水)	短縮日課	ご飯 いわしの梅煮 海苔酢あえ うずら豆の甘煮 貝だくさんみそ汁 オレンジ	790	31.2	22.0	2.6	ツナサンド ポテトのごまフリッター 山海サラダ 野菜スープ バナナのハチミツヨーグルト	826	34.7	25.0	3.2		
20 (木)		わかめご飯 豆あじのキャロットソース トマトとしらすの大葉和え 打ち豆入り豆乳みそ汁 オレンジ	792	30.7	25.5	2.4	【船橋産旬の食材を食べて知る日】にんじん&トマト ブランコッペパン 魚(ｽｷﾞ)のﾏﾆｴﾙﾄﾏﾄソース ツナサラダ 人参ポタージュ メロン	798	39.5	27.7	3.1		
21 (金)	短縮日課	豆とシーフードのカレーライス ごぼうの唐揚げ ポテトサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味) メロン	848	33.4	24.5	2.4	ソフト麺ごまみそソース 生揚げのおろしソースかけ わかめサラダ オレンジ	810	39.0	26.5	2.7		
24 (月)		ご飯 チンジャオロースー ごまみそ和え のり塩ビーンズ ワンタンスープ みかんヨーグルト	821	35.4	24.4	2.0	黒ごまココア揚げパン いかのハーブパン粉焼き グリーンサラダ 野菜と揚げボールのスープ煮 冷凍みかん	793	35.4	26.5	3.0		
25 (火)		にんじんご飯 きすの天ぷら 肉じゃが ごま酢あえ 白玉雑煮 さくらんぼ	849	36.7	23.0	2.6	パンプキンパン あじのバターしょうゆかけ マカロニと小松菜のソテー 粉ふき芋 コーンスープ オレンジ	809	38.2	26.2	3.0		
26 (水)	10組キャンプ 短縮日課	発芽米ご飯 ほっけの干物 大根おろし添え おひたし 煮豆昆布 豚汁 オレンジ	790	37.2	26.3	2.5	パイナップルロール レバーとポテトのオリエンタルソース えびとささ身のサラダ ライスヌードルスープ さくらんぼ	843	39.0	27.3	2.9		
27 (木)	10組キャンプ	ご飯 生揚げとなすのマーボー炒め さつま芋のハチミツあえ 中華風コーンスープ メロン	831	32.3	22.8	2.4	あんバタートースト じゃこ入り海藻サラダ ポトフ オレンジ	807	29.7	27.2	2.8		
28 (金)		ごま麦ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き ナムル 大豆とじゃこの炒り煮 白菜スープ 冷凍みかん	790	35.7	27.3	2.3	五目焼きそば キャラメルポテト 茎わかめと生揚げのスープ 杏仁豆腐	790	33.2	28.3	3.1		

申し込み 合計数	A 全17回 (10組15回)
	B

6月分 全部申し込んだ場合

330円 × 17回 = 5,610円 <10組>  
330円 × 15回 = 4,950円

6月の船橋産

「にんじん」  
「トマト」  
「スズキ」

※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。

※短縮日課は現段階での予定です。

※マークシートの提出締め切りは、3月14日(木)です。

※6月分の給食費の口座引き落としは、4月30日(火)です。