



6月予定献立表

小学校

氏名 _____

船橋市立御滝中学校

2021年

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	マークシート記入		日付	備考
						「A」にマーク	「なし」にマーク		
1 (火)	ご飯 すき焼き煮 白身魚のおろし人蔘ソース 中華和え 栗入りさつま芋のおやき	853	33.4	26.1	2.1	給食を注文する	家から弁当を持参する	1 (火)	
2 (水)	ゴマご飯 肉団子の甘酢あんかけ 大根ナムル アスパラソテー ★マーラーカオ	909	32.9	27.9	2.3	給食を注文する	家から弁当を持参する	2 (水)	
3 (木)	麦ご飯(しそひじきふりかけ) ししゃもの胡麻だれかけ 筑前煮 小松菜のサラダ 茶巾絞り	855	31.9	23.5	2.4	給食を注文する	家から弁当を持参する	3 (木)	
4 (金)	チキンライス 魚のカレームニエル ごまドレッシングサラダ 和風スパゲティー カルピスゼリー	831	36.4	22.6	2.4	給食を注文する	家から弁当を持参する	4 (金)	
7 (月)	もち玄米ご飯 麻婆豆腐 豆あじの南蛮漬け 梅カツオ和え	851	36.4	26.8	1.9	給食を注文する	家から弁当を持参する	7 (月)	
8 (火)	キャロットライス スペイン風オムレツ ポテトのミートソース煮 コールスローサラダ ワインゼリー	894	32.5	28.2	2.3	給食を注文する	家から弁当を持参する	8 (火)	3年生修学旅行(注1)
9 (水)	混ぜご飯 イカのカリン揚げ ごま酢あえ じゃが芋の旨煮 ひとくちアロエ	833	34.3	24.0	2.4	給食を注文する	家から弁当を持参する	9 (水)	3年生修学旅行(注1)
10 (木)	ご飯 鯖の味噌ホイル焼き 納豆和え にんじんキツネしりしり 松葉芋	853	32.8	28.0	2.2	給食を注文する	家から弁当を持参する	10 (木)	3年生修学旅行(注1)
11 (金)	バターライス ビーフストロガノフ アスパラのベーコン巻き 海藻サラダ スパイシーポテト	892	30.6	30.3	2.3	給食を注文する	家から弁当を持参する	11 (金)	
14 (月)	麦ご飯 鰯の蒲焼風 おひたし <u>にんじんのきんぴら炒め</u> 粉ふき芋	833	29.2	23.6	1.7	給食を注文する	家から弁当を持参する	14 (月)	県民の日献立 船橋産食材の日 (にんじん)
16 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません(注1)								
17 (木)	前期中間テストのため、給食はありません(注1)								
18 (金)	ご飯 鶏のオニオン風味揚げ おかか和え 切り昆布の煮物 ナタデココ	859	32.9	28.7	2.0	給食を注文する	家から弁当を持参する	18 (金)	
21 (月)	しらすチャーハン 豆腐の真砂揚げ 大根とわかめのサラダ さつま芋の甘煮 オレンジ	843	30.2	28.0	2.4	給食を注文する	家から弁当を持参する	21 (月)	
22 (火)	もち玄米ご飯 魚の香味焼き 揚げ茄子のそぼろあん ほうれん草と海苔の和え物 カリカリ大豆	853	36.7	30.0	2.1	給食を注文する	家から弁当を持参する	22 (火)	
23 (水)	麦ご飯 生揚げの味噌炒め 肉巻きポテト きゅうりの酢醤油漬	863	34.9	25.2	2.4	給食を注文する	家から弁当を持参する	23 (水)	
24 (木)	大豆入りカレーピラフ タンドリーチキン こまつなサラダ ジャーマンポテト おふのラスク	841	35.0	30.4	1.8	給食を注文する	家から弁当を持参する	24 (木)	
25 (金)	もち玄米ご飯 魚のごま酢たれかけ 茎わかめの和え物 野菜の炒め煮 ぶどう	840	32.3	23.6	1.9	給食を注文する	家から弁当を持参する	25 (金)	
28 (月)	ゆかりご飯 豆腐のステーキ(きのこソース) 五目きんぴら コーンとわかめの和え物 グレープゼリー	867	30.2	25.2	2.0	給食を注文する	家から弁当を持参する	28 (月)	
29 (火)	ご飯 イカとポテトのチリソース 野菜炒め チョレギサラダ 黒みつ白玉	841	27.6	19.8	2.3	給食を注文する	家から弁当を持参する	29 (火)	
30 (水)	鶏ごぼうご飯 厚焼き卵 小松菜の五目炒め 磯香和え ひたし豆	849	35.4	30.2	2.4	給食を注文する	家から弁当を持参する	30 (水)	

※食材料納入の関係で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
(注1) 現時点での予定になります。延期や中止となった場合は、弁当持参になります。

※牛乳は毎日つきます。

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、単一献立(バック詰め)で給食を提供し、教室での喫食を予定しています。
- 机に敷くランチマット、はし、スプーン(必要に応じて)は、各自で持参してください。
- 予定されていた行事が中止や延期となった場合、該当日は給食の注文ができませんので、御了承ください。
- 同日昼食内で、給食と家庭からの弁当の併用は不可です。献立名や栄養価を参考に、よく考えて選択してください。

＜献立紹介＞

【★マーラーカオ】

「マーラー」は「マレーシア」、「カオ」は「ケーキ」という意味の中華風の蒸しパンです。卵をたっぷり入れて作ります。中国ではデザートとして食べられることも多いそうです。

登校日(3月22日予定)に、マークシートの記入を行います。
事前に選択し、この献立表を忘れずに持参してください!!