

令和6年6月予定献立表

船橋市立飯山満中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
3 (月)		梅しそごはん かぼちゃのベーコン巻き ポテトときのこのソテー ミニトマト 豆腐団子汁 オレンジ	799	27.3	30.1	2.7	コッペパン レバーの香り揚げ スパイシーポテト フレンチサラダ キャベツのスープ 冷凍みかん	776	31.6	35.1	3.1	
4 (火)		麦ごはん さばのみそ煮 じゃこおかか和え さつま芋のかりんとう かきたま汁 キウイフルーツ	774	31.9	24.4	2.9	セサミトースト 豆腐のトマトチーズ焼き ごぼうのサラダ もずくスープ バイナッブル [船橋産のトマトを食べて知る日]	777	31.9	38.8	2.6	6月4日は虫歯予防デー
5 (水)		ごま麦ごはん 豚キムチの春巻き バンサンスー チンゲン菜のスープ バイナッブル	817	29.3	29.9	2.7	ごはん 鶏肉の韓国風照り焼き 五目煮豆 春雨サラダ きのこのみそ汁 オレンジ	763	32.1	28.1	2.6	
6 (木)		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)		カレー風味ご飯チリコン添え じゃがいものチーズ焼き グリーンサラダ わかめスープ オレンジ	812	35.1	31.9	2.5	ジャージャーめん 生あげのあまから焼き ナムル パナナ	752	36.1	38.2	3	
10 (月)		白飯 たらちの竜田揚げ じゃが芋のうま煮 ごま和え 豚汁 バイナッブル	772	32	21.3	2.5	にんじんジャムサンド マカロニグラタン 小松菜とわかめのサラダ たまごスープ オレンジ [船橋産の人参を食べて知る日]	836	35.7	33.1	3.4	
11 (火)		海鮮あんかけチャーハン サツマイモとインゲン豆の包み揚げ 中華チキンサラダ フルーツ杏仁豆腐	802	33.2	26.7	2.7	ごはん たらとさつまいもの甘辛揚げ もやしとコーンのあえもの 具だくさんみそ汁 パナナ	812	31	21.7	2.6	
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)		ごはん 揚げシューマイ 生揚げとなすのみそ炒め 白菜とベーコンのスープ パナナ	830	33.4	26.5	2.5	親子丼 抹茶ビーンズ ゆかり和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	828	35.3	30	2.9	3年生修学旅行のため給食なし
14 (金)		和風ツナごはん すずきのから揚げ ごま酢あえ けんちん汁 キャロットゼリー [県民の日献立]	791	33.1	28.1	3	食パン いわしのミートローフ マセドニアサラダ イタリアンスープ ココアゼリー [県民の日献立]	798	34.9	32.6	3.5	3年生修学旅行のため給食なし
17 (月)		麦ごはん 麻婆豆腐 お好みチップス ナムル パナナ	860	37.2	27.1	2.8	ツナ&黒ゴマチーズサンド いりこ ミニスパゲティナポリタン ミルクスープ オレンジ	743	35	33.4	3.2	
18 (火)		ごはん 海藻入おろしハンバーグ フライビーンズ みもぎ和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルトゼリー	791	33.7	29.6	2.3	黒コッペパン イカのアップルマリネ 旬のインゲンとコーンのソテー 白花豆の豆乳ポタージュ パナナ	814	34.7	30.3	3.1	
19 (水)		ソースカツ丼 千切りキャベツ じゃが芋のきんぴら 即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 さくらんぼ	844	34.9	28.3	3	クロックムッシュ ツナとわかめのサラダ ポテトのミートソース煮 パナナ	779	36.5	31.2	3.3	
20 (木)		麦ごはん ぼらの甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら ツナ和え にらともやしのみそ汁 オレンジ	767	31.1	28.4	2.2	ミルクロール たらちのレモンソース ココアビーンズ 磯サラダ クリームコーンのスープ オレンジ	771	32.3	30.6	3.1	
21 (金)		ごはん 韓国のり風ふりかけ 冷ややっこ 豚キムチ 春雨スープ オレンジ	766	28.1	30.3	2.5	ソフト麺ミートソース さつまいもおやき 野菜とめかぶのスープ バイナッブル	833	32.2	27.3	3	
24 (月)		チキンカレーライス カリカリ煮干し もずくサラダ 温室メロン	774	31.9	28.7	3.1	冷やしサラダうどん ししゃものから揚げ 蒸しじゃが ごまみそ和え プルヘリーマフィン	758	32	31.5	3.5	
25 (火)		ごまごはん ふくさ卵 のり塩ポテト からし和え 呉汁 パナナ	814	31.7	30.4	2.2	麦ごはん おから入りメンチカツ 磯香あえ ごまキムチ汁 オレンジ	807	31.3	29.7	2.9	
26 (水)		ごはん ししゃものカレー南蛮漬け 青のり大豆 納豆和え 道産子汁 オレンジ	757	29.7	25.2	2.2	ココアシナモントースト 豚肉と大豆のトマト煮 小松菜のじゃこサラダ バインとみかんのヨーグルト添	822	36.2	31.5	3.1	
27 (木)		麦ごはん 揚げ鯖の大根おろし煮 大豆の磯煮 香味和え のっぺい汁 冷凍みかん	788	31.9	27.2	2.7	バターロールパン ぼらのポテサラ焼き 小松菜のソテー レンズ豆のスープ あじさいゼリー	890	34.5	32	3.5	
28 (金)		ごはん レバーといものレモンソース うの花炒め えのきのおひたし ごまみそ汁 オレンジ	792	31.1	26	2.3	パンプキンパン あじのピカタ キャラメルポテト おかかサラダ 野菜とコーンのスープ パナナ	834	31.6	32.7	3.1	1年生校外学習のため給食なし

*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。

★6/4 虫歯予防献立 よくかんで食べよう!★

この日の献立は、かみこたえのある食材を使っています。食べ物をよくかむと、唾液がたくさんでて、虫歯を予防してくれます。



6月の船橋産

「にんじん」「トマト」
「すずき」

6月分の申込み締切日：3月19日