

令和5年 6月

予定献立表



※4月10日(月)入学式
に必ず持参してください。

船橋市立海神中学校

【今月の食育指導目標】 よく噛んで食べよう

○牛乳は毎日つきます

日付	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	A or B or 弁当
1 (木)	ごはん 和風ハンバーグ 豆腐団子汁 ひじきふりかけ すいか	865	32.6	23.3	2.2	ジャージャー麺 もちチーズ春巻き 河内晩柑	906	37.7	30.8	2.6		
2 (金)	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】	894	34.1	24.6	2.1	ブドウパン 豆腐のミートグラタン ポテトポターージュ にんじんゼリー 【船橋産のにんじんを使った献立】	908	33.5	27	2.7		
5 (月)	鶏ごぼうピラフ スペイン風オムレツ カレーいりこ 豆乳クリームスープ 甘夏みかん	871	35	32	2.3	ハチミツパン 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	832	40.6	31.4	2.6		
6 (火)	青大豆ごはん 豆あじの青のり揚げ 切干大根の梅おかかかえ 根菜のみそ汁 冷凍みかん 【虫歯予防一献立】	833	32.5	26.3	2.4	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 パナナ 【虫歯予防一献立】	843	40.2	28.9	3.2		
7(水) 中間テスト												
8(木) 中間テスト												
9 (金)	麦ごはん かつおのおろし和え じゃこおひたし ひじきとあさりの佃煮 豚汁 河内晩柑	831	37	24.5	2.4	キムチ焼きそば 納豆チヂミ わかめスープ 冷凍みかん	831	39.2	30.8	3.1		
12 (月)	ごはん 花シューマイ 生揚げのキムチみそ炒め 卵とトマトのスープ キウイフルーツ	910	39.5	25.7	2.4	黒糖コッペパン 豆あじのレモンソース コーンポターージュ にんじんドレッシングサラダ メロン	832	34.5	30.6	2.6		
13 (火)	ごはん スズキのねぎみそ焼き もやしとコーンの海苔あえ つみれ汁 ひわ 【千葉県民の日献立】	834	40.4	23.5	2.4	梨ジャムサンド スズキのフライ梅ソース のりサラダ なら卵スープ パイナップル 【千葉県民の日献立】	891	41.7	35.3	3.1	2年生 校外学習	
14(水) 千教研												
15(木) 千葉県民の日												
16 (金)	親子丼 レバーのねぎ塩だれ おかかかえ 冷凍みかん	900	40.7	28.5	2.2	かうどん カレーもやし おからスコーン	830	30.5	30.8	3.2		
19 (月)	ごはん いわしのかば焼き風 五目きんぴら 海苔酢和え 打ち豆のみそ汁 河内晩柑	890	38	28.2	2.4	食パン あじの香草焼き ラタトゥイユ 小松菜ポターージュ ピーチゼリー	830	37.3	32.6	2.9		
20 (火)	麦ごはん 麻婆なす カリカリごぼう 春雨サラダ パイナップル	868	28.7	29.3	2.1	コッペパン 大豆コロッケ 千キャベツ トマトスープ メロン	855	31.3	29.9	3.1		
21 (水)	梅ごはん あゆの塩焼き おひたし じゃが芋のみそ汁 白玉の黒蜜きなこ	868	37.5	21.6	2.9	青じそバゲティ 小松菜と卵のサラダ 桃のチーズケーキ	833	37.3	28.6	2.6		
22 (木)	ごはん いんげんポークロール 納豆かえ 根菜ごま汁 すいか	835	35.3	24.7	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 河内晩柑	863	34.4	30.5	2.5		
23 (金)	ハッシュドポーク 大根サラダ ごぼうビーンズ 甘夏みかん	895	31.2	28.4	2.1	ピザトースト レバーのレモンソース 人参と豆のポターージュ キウイフルーツ	874	35.2	30.5	3		
26 (月)	しじゅういし ゴーヤチャムブルー マーミノウサチ もずくのみそ汁 パイナップル	872	40	32.3	2.8	甘納豆パン 魚のトマトバジルソース ポテトサラダ 野菜と高野豆腐のスープ さくらんぼ	843	40	26.3	2.6		
27 (火)	ポークカレーライス チキンカツ えのきサラダ さくらんぼ	883	33.5	25.6	2.1	ソフト麺カレーソース 小魚サラダ すもも	832	36.1	28	2.3		
28 (水)	ごはん ちりめん山椒 鶏肉のみそつくね焼き きゅうりの土佐和え 白玉汁 メロン	838	32.9	22.8	2.4	ミートサンド ひじきのサラダ かぼちゃのシチュー 冷凍みかん	861	36.3	31.7	2.9		
29 (木)	麦ごはん トマト肉じゃが ひじき豆 揚げなすのみそ汁 河内晩柑 【船橋産のトマトを使った献立】	861	29.8	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 フルーツ白玉 【船橋産のトマトを使った献立】	840	30.4	30	2.5		
30 (金)	コーンピラフ 鮭とかぶのクリーム煮 うずら卵のカレー煮 枝豆 冷凍みかん	886	40.9	29.4	2.4	ごまトースト レバーと野菜の南蛮漬け ポテトのスープ ゆでとうもろこし 甘夏みかん	899	33.8	34.3	2.9		

*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月分給食費の口座引き落としは5月1日(月)です。

※牛乳代は別途、8月に一年分の引き落としがあります。給食の申し込みを無しにしても、牛乳停止の申し出がない限り、牛乳は提供し、引き落としもされますのでご注意ください。

6月分の給食費

《全て給食を申し込んだ場合》

1年生 330円×18回=5,940円
(※牛乳代別)

A・B・お弁当のどちらを選択
したか書いておきましょう！

所属 小学校 6年 組 番 氏名

