

令和5年

6月



予定献立表

船橋市立葛飾中学校

AorB X	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)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
	1 (木)	白飯 豚カツ グリーンサラダ じゃがバター 磯香和え 大根とにらのみそ汁 冷凍みかん 【体育祭応援献立】	887	34.6	26.3	2.4	セサミトースト チキンカレーシチュー 山海サラダ メロン 【体育祭応援献立】	873	34.6	32.3	3.1
	2 (金)	体育祭のため、給食はありません。									
	5 (月)	もち玄米入りごはん スズキの薬味ソース ひじきの五目煮 辛子和え 根菜のごまキムチ みしょうかん 【船橋産食材を食べて知る日:スズキ】	860	34.5	27.4	2.6	食パン イチゴジャム 豆腐入りハンバーグ マリネサラダ ABCスープ オレンジ	877	34.5	34.9	3.2
	6 (火)	体育祭の予備日のため、給食はありません。									
	7 (水)	ゆかりごはん 心くさ卵 わかめときゅうりの酢の物 豚汁 オレンジ	838	34.3	27.6	2.3	甘納豆パン レバーとポテトのチリソース 拌三絲 中華風スープ みかんのヨーグルトぞえ	902	32.6	24.4	3
	8 (木)	白飯 アスパラのかき揚げ 五目煮豆 ごま酢あえ えのきとわかめのすまし汁 メロン	841	33.1	24.3	2.5	ブドウパン 四川豆腐 じゃがいものチーズ焼き ナムル(大根) オレンジ	901	38	30.9	3.3
	9 (金)	ピビンバ さつまいもと大豆のカリント わかめスープ グレープフルーツ	849	30	25.5	2.5	炒めソバ野菜あんかけ 中華きゅうり しらす干し入り卵スープ キャロットケーキ 【船橋産食材を食べて知る日:にんじん】	831	36	31.3	3.3
	12 (月)	白飯 鮭とチーズの包み揚げ 牛肉と春雨のスタミナ炒め 梅おかか和え なすのみそ汁 さくらんぼ	867	35.2	25.8	2.4	タマゴサンド あさりのチャウダー 大根サラダ ミニトマト オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日:トマト】	873	38.3	35.8	3.3
	13 (火)	麦ごはん いわしのかば焼き風 切干大根と昆布の煮物 ツナ和え キムチ鍋風味噌汁 キャロットゼリー 【県民の日献立】	840	34.2	24.6	2.6	ハチミツパン 豚肉のソテー和風ソース 小松菜とハムのサラダ 人参ポタージュ みしょうかん 【県民の日献立】	831	32.7	35.1	3.3
	14 (水)	千教研のため、午前日課となります。給食はありません。									
	15 (木)	県民の日									
	16 (金)	ハヤシライス ハムとチーズつつみ焼き 海藻サラダ ミニトマト みしょうかん 【船橋産食材を食べて知る日:トマト】	888	30.4	27.4	2.6	二色揚げパン(きなこ・ごま) 大豆とじゃこのカリカリ焼 小松菜とえのきたけのサラダ 白玉スープ パインアップル	843	34.3	31.9	3.1
	19 (月)	にんじんごはん ナスのミートサンドフライ ミックスソテー かきたま汁 グレープフルーツ 【船橋産食材を食べて知る日:にんじん】	903	32.8	28	2.6	甘納豆パン あじのカレームニエル にんじんとコーンのグラッセ ポトフ コーヒープリン 【船橋産食材を食べて知る日:にんじん】	892	36.2	26.5	2.8
	20 (火)	白飯 厚揚げのきのこあんかけ 肉じゃが 納豆和え えのきとくわかめのすまし汁 オレンジ	844	36	24.6	2.6	ハチミツパン 白花豆のコロッケ コーンサラダ 白菜のスープ 冷凍みかん	846	28.9	28.1	3.3
	21 (水)	青大豆入りわかめご飯 豆あじの辛子しょうゆかけ 梅おかか和え 根菜ごま汁 オレンジ	836	31.6	26.9	2.6	あんずジャムトースト ポークビーンズ アスパラサラダ メロン	873	32.6	30.6	3.2
	22 (木)	白飯 麻婆豆腐 さつまいのお焼き ナムル(大根) さくらんぼ	871	34.7	24.8	2.5	フィッシュバーガー(メルルーサ) チキンサラダ レンズ豆と野菜のスープ オレンジ	839	29.9	35	3.3
	23 (金)	チキンドリア ココア豆 ひじきのマリネ 野菜スープ オレンジ	848	30.6	26.5	2.6	あさりのトマトスパゲティ 豆腐のナゲット コンビネーションサラダ ミニトマト ヨーグルト和え	884	37.2	28.3	3.2
	26 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 にんじんのきんぴら ゆかり和え 沢煮わん 冷凍みかん	832	35.3	25.2	2.5	ミルクロール なすのミートグラタン ミモザサラダ あさりのスープ グレープフルーツ	859	34.8	36	3.2
	27 (火)	カレーピラフ レバーとじゃが芋の揚げ煮 マセドニアポテトサラダ ひよこ豆と野菜のスープ パインアップル	904	35.5	23.6	2.5	甘納豆パン ピーマンの肉詰め ひじきのマリネ ホワイトシチュー メロン	900	33.5	28.2	3
	28 (水)	麦ごはん いかの南部揚げ 生揚げのみそ炒め そうめん汁 クリームチーズあえ	869	35	24.5	2.6	ハチミツパン スペイン風オムレツ 大根サラダ 粉ふき芋(か-) ミネストローネスープ オレンジ	872	34.3	32.6	3.3
	29 (木)	ごまごはん 魚(メルルーサ)のクラッカー揚げ 小松菜のソテー 粉ふき芋 レンズ豆と野菜のスープ さくらんぼ	885	33.9	25	2.6	ブドウパン ポテトとひよこ豆のカレーグラタン フロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ みしょうかん	869	28.4	31.2	3.3
	30 (金)	白飯 鶏肉のみそつくね焼き わさび和え 呉汁 ミルクピーチゼリー	849	32.2	25	2.4	ブドウパン 豆あじの甘酢あんかけ ナムル(大根) ビーフンソテー わかめスープ オレンジ	897	34.6	28.5	3.3

◆ 都合により食材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。

牛乳は毎日つきます。

- * 6月分の申し込み表のしめきりは、3月16日(木)です。
- * 6月分の引き落とし日は、5月1日(月)です。
- * 6月分の給食費は、330円×18回=5,940円(牛乳代別)。

今月の船橋産食材

「にんじん」

「トマト」

「スズキ」

