

予定献立表

令和6年

6月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	1kcal - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1kcal - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
3	(月)	紫陽花ご飯 厚焼き卵 おかかあえ 豆腐となめこのみそ汁 あずき白玉	815	35.1	22.5	2.7	コッペパン はちみつ レバーとポテトのチリソース わかめのごまドレッシングあえ ワンタンスープ パイナップル	830	30.8	28.3	3.1	
4	(火)	しらすと青大豆のおこわ いかの更紗揚げ 小松菜とえのきのお浸し さつま汁 豆乳プリン	820	37.1	25.1	2.6	ハチミツパン 生揚げのピザ焼き フレンチサラダ 豆乳コンソープ オレンジ	800	35.2	31.7	3.0	3年修学旅行
5	(水)	ご飯 味付けのり 鶏肉の照り焼き じゃが芋のうま煮 もやしとコーンのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	791	32.0	25.3	2.5	ハムカツサンド ツナサラダ ABCスープ ハナナ	792	33.2	31.0	3.3	3年修学旅行
6	(木)	ご飯 なすのはさみ揚げ ナムル じゃが芋とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	799	29.4	29.3	2.5	シナモンセサミトースト コールスローサラダ ポークビーンズ オレンジ	800	32.4	31.7	3.0	3年修学旅行
7	(金)	コーンピラフ あじのパン粉焼き 大豆サラダ キャベツとベーコンのスープ にんじんゼリー	839	35.9	28.5	2.5	食パン バターキャラットジャム 鶏肉と大豆のシチュー シーフードサラダ パイナップル	795	32.8	31.4	2.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
10	(月)	麦ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 納豆あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁 オレンジ	817	37.9	27.6	2.3	コッペパン キャラメルクリーム ししゃものごま衣フライ チキンサラダ 卵スープ メロン	801	37.8	31.8	3.2	
11	(火)	梅ご飯 白身魚とじゃが芋のケチャップあえ 干草あえ 沢煮碗 ハナナ	799	30.2	24.3	2.6	ミルクパン ポテトオムレツ ビーフンカレーソテー ミネストローネスープ オレンジ	825	31.3	30.3	3.2	
13	(木)	カレー風味バターライス スズキのトマトソース ポテトとスッキーニのソテー コーンとあさりのミルクスープ さくらんぼ	804	35.1	25.9	2.4	ソフト麺肉みそソース かつおたつた揚げ 和風サラダ ぶどうゼリー	868	46.2	23.2	3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 A「スズキ」
14	(金)	ひじきご飯 さんが焼き 青のり大豆 磯香あえ 大根と青菜のみそ汁 冷凍みかん	791	35.2	30.2	2.7	ハチミツパン レバーとポテトのレモンソース コーンサラダ 人参ポタージュ オレンジ	832	31.8	30.3	3.2	千葉県民の日 献立
17	(月)	ご飯 ささ身レモンソース 粉ふき芋 小松菜とにんじんのじゃこあえ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 りんごゼリー	821	33.6	23.7	2.6	コッペパン えびと小松菜のカレーグラタン 茎わかめのサラダ 野菜スープ ハナナ	791	33.6	29.8	3.2	船橋産の小松菜を食べて知る日
18	(火)	麦ご飯 わかさぎの唐揚げ 大豆と揚げボールの煮物 わかめときゅうりの酢の物 大根とえのきのみそ汁 パイナップル	823	33.1	24.7	2.6	パンキンパン たらしのレモン焼き マセドニアポテトサラダ ミニトマト カレーヌードルスープ 冷凍みかん	828	40.6	26	3.5	
19	(水)	麦ご飯 鶏つくねの照り焼き 茎わかめの五色あえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 さくらんぼ	817	31.5	26.3	2.6	丸型コッペパン スズキのフライ 春雨サラダ トマトスープ オレンジ	805	37.8	31.4	3.3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 B「スズキ」
24	(月)	麦ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 きゅうりの土佐あえ 根菜のごまキムチ汁 オレンジ	803	30.9	25.1	2.5	食パン イチゴジャム 豆腐のミートグラタン ひじきのサラダ レンズ豆のスープ パイナップル	841	38.6	31.2	3.3	
25	(火)	ご飯 四川豆腐 きんちゃく揚げ 春雨サラダ オレンジ	820	32.3	24.8	2.6	黒ごまはちみつサンド 豚肉と大豆のトマト煮 ごぼうサラダ キウイフルーツ	789	33.9	30.9	3.0	
26	(水)	麦ご飯 さばのオレンジ煮 大学いも わさびあえ チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 冷凍みかん	822	30.1	25.3	2.6	キャラットパン ハンバーグ ほうれん草のごまドレッシング 白菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト	838	36.7	30.9	3.3	
27	(木)	ガーリックライス チリ・コン・カーン マセドニアサラダ メロン	838	31.5	28.6	2.6	ソース焼きそば さつまいもの黒糖がらめ 中華チキンサラダ 生揚げと白菜のスープ きなこ白玉	810	37.8	30.4	3.3	
28	(金)	スタミナ豚キムチ丼 いり大豆 大根ナムル わかめスープ さくらんぼ	813	33.5	28.2	2.6	セサミトースト 豆あじのカレーマリネ 青菜とりのりサラダ 肉団子スープ オレンジ	811	35.3	31.4	3.3	

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

*今月の船橋産の旬の食材は「にんじん」と「スズキ」です。

★ 6月分のマークシートの締め切りは、3月15日(金)朝の会終了までです。

★ 6月分の給食費の引き落としは、4月30日(火)になります。残高の確認をお願いいたします。