

予定献立表

令和8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	17種 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	17種 - (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(月)	枝豆ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 小松菜のからしあえ 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁 オレンジ	814	32.8	30.3	2.3	コッペパン いちごジャム いかのスパイス焼き ポテトサラダ(ドレッシング味) トマトスープ パイナップル	805	36.8	28.1	2.8	
2	(火)	キャロットライス小松菜のホワイトソースかけ レバーとごぼうのあまから揚げ ゆで空豆 メロン	818	30.3	26.8	2.0	黒コッペパン スペイン風オムレツ シーフードとトマトのサラダ ABCスープ にんじんブランチ	790	37.4	29.4	2.7	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
3	(水)	ピビンバ 大学いも 玉子スープ フルーツヨーグルト	801	29.2	24.4	2.1	ソフト麺ツナクリームソース ポテトと大豆のカレー風味 キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー	837	36.0	29.7	2.7	A: 2年3組 作成献立
4	(木)	青大豆のおこわ 鮭の更紗揚げ 小松菜とえのきのおひたし 豚肉と大根の旨煮 かぶのみそ汁 オレンジ	790	37.5	27.8	2.3	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	803	38.8	31.6	2.7	
5	(金)	麦ご飯 わかさぎの唐揚げ 大豆と揚げポールの煮物 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	821	32.3	25.4	2.3	パンフキンパン たらのレモン焼き マセドニアポテトサラダ カレーヌードルスープ 冷凍みかん	798	36.9	27	2.7	
8	(月)	梅ご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 千草あえ 沢煮碗 パナナ	798	31.8	24.6	2.3	ミルクパン あじのバジルパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ	794	34.0	31.5	2.6	
9	(火)	ご飯 揚げ鯖のおろし煮 ごまあえ キャベツとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	790	31.6	31.1	2.2	チーズロール ピーマンの肉詰め さつまいもの甘煮 春雨スープ パイナップル	818	32.9	28.5	2.7	
10	(水)	ご飯 スズキのグリル小松菜ソース トマトとツナのサラダ 白玉スープ ヨーグルト	793	37.7	21.8	2.3	丸型コッペパン 豚カツ 枝豆コーン 洋風わかめスープ オレンジ	804	40.9	31.3	2.8	A: 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「スズキ」 B: 2年4組 作成献立
16	(火)	ご飯 いわしのかば焼き風 ツナあえ じゃが芋と小松菜のみそ汁 パナナ	797	33.7	26.1	2.2	ハチミツパン 鶏肉の和風ソテー 小松菜ごまサラダ にんじんシチュー すいか	829	34.3	32.2	2.3	県民の日献立
18	(木)	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	801	32.8	28.3	2.3	セサミトースト わかさぎのアップルマリネ 青菜とりのりサラダ 肉団子スープ オレンジ	814	33.9	31.8	2.8	
19	(金)	ガーリックライス チリ・コン・カーン マセドアンサラダ メロン	819	31.1	29.2	2.3	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	800	37.0	30.4	2.8	
22	(月)	青菜としらすのご飯 のりまき厚揚げ せわかめのみそ汁 豚汁 パイナップル	796	33.5	29.3	2.4	コッペパン キャラメルクリーム レバーのスパイス揚げ パスタとチーズのサラダ 小松菜と豆腐のスープ 河内晩柑	790	36.7	31.3	2.8	
23	(火)	ご飯 玉子焼きの大根おろし添え 小松菜とじゃが芋の納豆あえ きんぴらごぼう 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ	793	33.2	28.8	2.4	ブランコッペパン ししゃもフライ ツナとわかめのサラダ アスパラガスのホワイトシチュー パナナ	800	34.8	31.8	2.8	
24	(水)	麦ご飯 ぼらの甘酢あんかけ せわかめのみそ汁 おかかあえ 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	794	31.9	27.1	2.1	コッペパン リンゴジャム ホキのマヨネーズ焼き 青のりビーンズ フレンチサラダ わかめと野菜のスープ パイナップル	792	36.6	32.2	2.6	
25	(木)	ご飯 手作りふりかけ 鶏肉のみそ焼き 五色あえ もずくのすまし汁 あずき白玉	820	35.8	23.7	2.2	丸型コッペパン スズキのフライ ごまドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ パナナ	837	39.7	30.8	2.8	B: 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「スズキ」
26	(金)	ポークカレーライス たらのベーコンロール じゃこ入り海藻サラダ 冷凍みかん	845	36.4	29.3	2.1	シナモン揚げパン 野菜とウインナーのスープ煮 焼肉サラダ ヨーグルト	790	27.8	31.8	2.6	
29	(月)	麦ご飯 レバーとじゃが芋のケチャップあえ きゅうりの土佐あえ 根菜のごまキムチ汁 オレンジ	812	32.6	26	2.3	ハチミツパン 豆腐のミートグラタン ひじきのサラダ レン豆のスープ パイナップル	809	35.1	30.1	2.7	
30	(火)	まぜご飯 豆あじの薬味だれかけ のり酢あえ 白玉入りお吸い物 パイナップル	803	30.9	26.5	2.4	ブドウパン ミートローフ コールスロー 野菜スープ 河内晩柑	801	33.1	27.8	2.5	

○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」「スズキ」です。

* 5~10月: 2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は3・4組の代表献立です。)



<予約サイト>

3日A献立: 2年3組6班 ~野菜を沢山とろう~
 一おすすすめポイントー
 すべての群をバランスよく食べられるようにしました。主食に野菜を入れて、デザートにフルーツヨーグルトにすることで4群を多くとれるようにしました。主食をピビンバにすることで肉をとりつつ、野菜をとることで栄養バランスをとれるようにしました。

10日B献立: 2年4組5班
 ~暑さ・デスト・総体の三度(サンド)に勝つ(カツ) 全校生徒応援メニュー~
 一おすすすめポイントー
 小松菜・人参で地産地消の食材、スープに小松菜・生揚げ・わかめを入れ中学生に必要なカルシウムなどの栄養も補える。枝豆コーンはみんな大好きマクドナルド参考。枝豆・コーンは旬の食材としても役立つ。ぜひカツサンドにして食べてね♡

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

◎校内締切・・・3月23日(月)

◎予約システムへの入力期間・・・3月16日(月)~4月9日(木)

* 予約システムへの入力期間は4月9日(木)までですが、学校での確認作業のため校内締切を3月23日(月)とさせていただきます。

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