



令和6年 6月 予定献立表

船橋市立湊中学校 ○牛

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
3	(月)	ご飯 鶏肉のおろしにんじんソース じゃこおかかあえ にんじんとさつまいものきんぴら 豆腐のみそ汁 河内晩柑	803	31.2	30.4	2.0	ガーリックトースト シーフードサラダ ミニトマト のり塩ビーンズ にんじんポタージュ メロン	797	31.7	34.8	2.7
4	(火)	もち玄米入りご飯 豆アジの南蛮漬け さきいかのサラダ のりの佃煮 具だくさんみそ汁 カフェオレゼリー	784	29.6	30.8	2.7	焼きカレーパン おさつ&フィッシュビーンズ かぼちゃのサラダ キャベツのスープ オレンジ	743	26.7	31.0	2.5
5	(水)	ご飯 鮭の塩焼き 磯香あえ 切干大根とあさりの煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁 冷凍みかん	738	30.8	26.5	2.8	コッペパン フルーベリージャム レバーのオリエンタルブー ポテトサラダ ミニトマト コーンチャウダー 河内晩柑	861	34.7	30.8	2.7
6	(木)	青大豆のおこわ 生揚げの肉巻き照り焼き ごま酢あえ かぼちゃのみつがらめ キャベツのみそ汁 パイナップル	848	33.7	30.8	2.6	ソフト麺ミートソース しらすのかりかりサラダ さつまいものオレンジ煮 さくらんぼ	806	35.4	26.1	2.2
7	(金)	ご飯 青じそつくねおろしソース ごまあえ ゆで空豆 キムチ鍋風味噌汁 ヨーグルト	770	35.0	25.5	2.7	フィッシュフライサンド ゆで空豆 トマトクリームスープ オレンジ	824	35.3	34.7	3.0
AB献立共に、「ゆで空豆」を味わいます。											
10	(月)	ブルコギ丼※ ナムル バイクドポテト サンラータン※※ オレンジ ※スライスしたお肉と野菜を焼いた料理。 ※※すっぱくて辛いスープ。	776	32.0	24.0	2.8	揚パン(黒ごまきなこ&油が-) 豚肉の漬け焼き なます※ ミニトマト チキンフォー※※ ヨーグルト ※あますっぱいサラダ。 ※※ベトナムの麺料理。 米粉の平たい麺を使用。	786	37.3	35.3	3.0
11	(火)	ご飯 すすきの野菜あんかけ※ 小松菜ののりごまあえ きのこ汁 さくらんぼ ※すすきと野菜を油で揚げて、だしのきいたあんかけをかけたもの。	791	32.3	29.7	2.6	ミルクロール すすきのムニエル※ 小松菜とじゃこのサラダ にんじんグラッセ※※ コーンと卵のスープ 小玉すいか ※ムニエル=小麦粉をまぶして焼いたもの。 ※※グラッセ=つやがでるように煮ること。	766	30.3	27.6	2.8
14	(金)	ご飯 味付けのり 鰯のさんが焼き パリパリ漬け けんちん汁 小玉すいか	804	31.7	21.6	2.5	カツサンド ひじきのマリネ ミネストローネ 冷凍みかん	827	35.6	33.4	3.3
17	(月)	麦ご飯 いかのカリン揚げ※ 生揚げのそぼろ煮 梅あえ 大根とわかめのみそ汁 さくらんぼ ※カレー味の揚げ物。	783	32.1	29.1	2.3	テーブルロール 鮭のホイル※・ムニエル※※添え フレンチサラダ ミニトマト ABCスープ メロン ※香ばしく焼くこと。 ※※バターを加えたクリームのこと。	809	35.9	32.6	2.6
18	(火)	ご飯 鯖のごまだれ焼き トマト肉じゃが 納豆あえ わかめのみそ汁 メロン	821	36.3	27.1	2.8	はちみつパン チキンのフレッシュトマトソース 小松菜のソテー キャベツのスープ パイナップル	807	33.5	33.5	1.9
19	(水)	麦ご飯 レバニラ炒め 鶏のしゅうまい わかめと白菜のスープ 冷凍みかん	825	34.5	25.4	2.0	二色サンド(ジャム・カレー) 豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ じゃこ入り野菜チップス オレンジ	782	31.3	32.0	2.7
20	(木)	ポークカレーライス あめ色玉ねぎサラダ おさつ&フィッシュビーンズ パイナップル	814	27.8	30.4	2.5	はちみつパン 生揚げのみぞクチャップ焼き スパイアライ ンダ ゆで持豆 鶏肉とレタスのスープ ごろごろみかんゼリー	783	33.2	30.7	2.6
21	(金)	のりご飯 鶏の唐揚げ ごまあえ 冬瓜のみそ汁 さくらんぼ	764	34.3	28.4	3.0	テーブルロール じゃがいもとアンチョビのグラタン サニーレタスのサラダ トマトスープ メロン	778	26.9	30.5	2.9
24	(月)	ししじゅうしい※ 海藻の梅風味サラダ 沖縄風おでん※※ フライビーンズ パイナップル ※※豚肉とこんにぶの混ぜご飯。 ※※豚肉や小松菜が入ったおでん。	805	36.8	24.8	3.2	沖縄そば※ 豚肉と大根の煮物 マーミノウサチ※※ サーターアンダギー※※※ ※小麦粉で作った麺を使用。 ※※もやしのごまあえ。 ※※沖縄の揚げ菓子。	764	28.0	34.0	2.9
25	(火)	ジャンバラヤ※ かぼちゃのごまきなこあえ マリネサラダ コンソメスープ ヨーグルト ※スパイスを加えて炊き込んだご飯料理。	757	28.4	31.6	2.8	ハニーレモントースト※ ポークビーンズ コールスローサラダ スキナーニのソテー さくらんぼ ※はちみつとレモン汁をぬって焼いたトースト。	789	30.3	35.9	2.9
26	(水)	7組なし ご飯 小松菜のロールカツ パリパリ漬け なめこ汁 メロン	804	31.9	29.2	2.4	コッペパン いちごジャム ししゃもの香草焼き ハムサラダ じゃこ小松菜のバスター チキンポトフ 冷凍みかん	778	38.4	24.5	2.9
27	(木)	7組なし ご飯 さばのみそ煮 じゃこ入りこんにぶあえ かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 プラム	766	32.6	25.4	2.9	ミルクロール スパイシーチキン 大豆のサラダ 切干大根のナポリタン風 きのこ卵のスープ プラム AB献立共に、「プラム」を味わいます。	832	35.3	33.6	3.1
28	(金)	おろしかきあげ丼(雑穀米・おろしかきあげ) おかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 小玉すいか	776	25.0	21.5	2.1	コッペパン スパイシー風オムレツ ごまドレッシングサラダ 鶏肉と大豆のシチュー オレン ジ	837	37.6	33.7	3.0

※6月分の申し込み締め切りは

3月14日(木)です。

※6月分の給食費の口座引き落としは

4月30日(火)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

12日(水)……………千教研船橋支会
13日(木)……………中間テスト

給食を全部申し込んだ場合

5,940円(330円×18回)

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

乳は毎日つきます

備 考
船橋の食材を 食べる日 にんじん
カミカミ献立
船橋の食材を 食べる日 すずき・小松菜
千産千消献立
船橋の食材を 食べる日 トマト
夏至献立
沖縄戦慰霊の日 (6/23) 献立
総体&コンクール 応援献立
なごしのはらえ (6/30) 献立

ります。

給食回数18回 》

