

令和7年 6月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「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杯分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1杯分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2 (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 豆腐とねぎのみそ汁 和牛	822	31.6	30.8	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 パイナップル	766	30.7	36.5	2.5	船橋の食材を 食べる日 にんじん
3 (火)		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 河内晩柑	847	33.5	32.7	2.6	はちみつパン いかのアップルマリネ ごまドレッシング 揚げ 鶏肉と大豆のシチュー オレンジ	823	33.9	34.4	2.9	
4 (水)		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 さくらんぼゼリー	756	28.1	28.8	2.8	焼きカレーパン おさつ&フィッシュビーンズ キャロット・ラベ キャベツのスープ メロン	744	27.4	34.4	2.5	カミカミ献立
5 (木)		ビビンバ 大豆とごぼうの揚げ煮 わかめスープ オレンジ	793	31.4	32.0	2.5	テーブルロール ししゃもの香草焼き ハムサラダ じゃこと小松菜のバスタソテー チキンポトフ さくらんぼ	759	38.4	28.6	2.9	
6 (金)		ご飯 豚肉のにらソース ごまあえ ゆで空豆 キムチ鍋風味噌汁 パイナップル	771	31.7	26.8	2.1	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 河内晩柑	827	35.3	34.8	3.0	
9 (月)		ブルコギ丼※ ナムル バイクドポテト サンラタン※※ オレンジ	747	30.7	26.5	2.8	揚げパン(黒ごまきなこ&揚げ) 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	786	37.3	35.3	3.0	
10 (火)		ご飯 すずきの野菜あんかけ※ 小松菜ののりごまあえ きのこ汁 さくらんぼ	790	32.0	30.1	2.6	ミルクロール すずきのムニエル※ 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	771	31.0	27.7	2.7	船橋の食材を 食べる日 すずき・小松菜
13 (金)		ご飯 味付けのり 鰯の照り焼き パリパリ漬け けんちん汁 小玉すいか	761	31.7	23.3	2.6	カツサンド ひじきのマリネ ミネストローネ 冷凍みかん	817	35.2	33.8	3.1	千産千消献立
16 (月)		麦ご飯 いかのかりん揚げ※ 生揚げのそぼろ煮 梅あえ 大根とわかめのみそ汁 冷凍みかん	801	32.4	28.5	2.5	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 パイナップル	814	35.9	32.4	2.6	
17 (火)		ご飯 鯖のごまダレ焼き トマト肉じゃが 納豆あえ わかめのみそ汁 メロン	825	36.5	27.3	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 オレンジ	766	33.2	35.1	1.9	船橋の食材を 食べる日 トマト
19 (木)		ごま入り麦ご飯 レバニラ炒め バンバンジー わかめと白菜のスープ オレンジ	737	30.0	28.5	2.0	ぶどうパン 生揚げのみそケチャップ焼き スパゲティサラダ ゆで枝豆 鶏肉とレタスのスープ 冷凍みかん	801	34.0	30.1	2.7	
20 (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	夏至(6/21) 献立
23 (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	803	36.7	25.3	3.3	沖縄そば※ 豚肉と大根の煮物 マーミナウサチ※※ 黒ごま白玉	723	28.6	30.4	2.8	沖縄戦 慰霊の日献立
24 (火)		ボークカレーライス あめ色玉ねぎサラダ おさつ&フィッシュビーンズ 冷凍みかん	810	27.9	30.6	2.5	黒糖食パン はちみつ 鯖のカレーパン粉焼き フレンチサラダ 小松菜のソテー レンズ豆のスープ ヨーグルトあえ	873	35.6	31.2	2.0	
25 (水)		カレー風味ライス チリコンカン クラッシュ大豆のサラダ じゃこと小松菜のバスタソテー オレンジ	800	31.7	21.5	2.6	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 きのこと卵のスープ パイナップル	822	34.1	33.6	3.1	
26 (木)		ご飯 鯖のみそ煮 じゃこ入りこんぶあえ かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 プラム	765	32.6	25.4	2.9	コッペパン ブルーベリージャム レバーのイタリアン ポテトサラダ ミニトマト コーンチャウダー プラム	843	32.4	31.8	2.6	
27 (金)		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	756	28.4	31.7	2.8	ハニーレモントースト※ ボークビーンズ 小松菜のサラダ オレンジ	766	29.5	35.7	2.5	総体&コンクール 応援献立
30 (月)		ご飯 鯖の塩焼き 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 ドーナツ	890	33.9	27.8	3.0	ソフト麺中華肉みそソース しらすのかりかりサラダ ドーナツ	863	35.7	23.3	3.3	なごしのはらえ 献立

※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。

6月分申込開始

3月18日(火) 12:00~

6月分申込締切

4月 9日(水)

6月分給食費口座振替

4月30日(水)

給食を全部申し込んだ場合

《給食回数18回》

5,940円(330円×18回)

※令和7年3月現在の予定

給食のない日

11日(水)・12日(木)……中間テスト

18日(水)……千教研船橋支会