

令和7年6月

給食予定献立表

船橋市立三田中



「 選択した献立にチェックをしましょう。」

日付	選択した献立	A 献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
2 (月)	A・B 弁当	ご飯 ○チキンカツ 梅肉和え ごまみそ汁 パインアップル	848	30.3	29.1	2.4	テーブルロール 蒸し魚のごま酢だれかけ 春雨マヨサラダ 枝豆のポタージュ オレンジ	813	39.2	34.6	2.5
3 (火)	A・B 弁当	ご飯 四川豆腐 切り干し大根のナムル 春雨スープ オレンジ	816	33.2	27.8	2.5	コッペパン ○ポテトコロッケ 千切り野菜 ベジタブルソテー ○レンズ豆と卵のスープ 河内晩柑	816	34.3	33.4	2.6
4 (水)	A・B 弁当	炊き込みご飯 ししゃもの南蛮漬け ごまマヨサラダ なめこのみそ汁 河内晩柑 ※カナル	835	35.4	31.7	2.8	○ミルクロール ○しらす干し入りオムレツ ひじきのマリネサラダ ABCスープ メロン	815	34.2	31.3	2.5
5 (木)	A・B 弁当	ご飯 鶏のにんにくみそ焼き 納豆和え 切り干し大根の煮物 打ち豆みそ汁 さくらんぼ ※食物	840	34.3	25.7	2.7	ブドウパン 豆腐のカレー煮 パンパンジー 野菜チップス パインアップル	804	36.3	30.4	2.1
6 (金)	A・B 弁当	ご飯 ★八宝菜 ごまポテト もずくスープ タピオカミルクティーゼリー	826	31.3	23.1	1.9	ハチミツパン 魚の黄金焼き 大豆といりこのごまがけ こまつなのサラダ チキンポトフ アメリカンチェリー ※カナル	815	40.1	30.7	2.5
9 (月)	A・B 弁当	ご飯 鰯のからししょうゆかけ 豚肉と大根の旨煮 浅漬け なすと油揚げのみそ汁 オレンジ	811	32.7	23.2	2.3	ソフト麺ミートソース じゃがいものチーズ焼き グリーンサラダ オニオン小松菜スープ オレンジ	833	32.3	29	2.4
10 (火)	A・B 弁当	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの五目煮 わさび和え キャベツのみそ汁 パインアップル	809	34.7	25.9	2.7	黒糖コッペパン ○豆腐のナゲット スイートポテトのサラダ 洋風野菜スープ オレンジゼリー	829	30.5	28.9	2
12 (木)	A・B 弁当	ご飯 豚キムチ炒め 茎わかめの五色和え 千切りスープ アメリカンチェリー	813	33.1	29	2.5	コッペパン ブルーベリージャム レバーとさつまいものトマト煮 シルバーサラダ キャベツとベーコンのスープ メロン ※鉄	840	30.5	30.2	2.7
13 (金)	A・B 弁当	ご飯 白身魚のフリッター 野菜のごまサラダ ABCスープ オレンジ	805	33.8	22.5	1.5	胚芽コッペパン ○卵のココット スパゲティサラダ 粉ふき芋 ミルクカレースープ 甘夏みかん ※食物	824	35.6	28.9	2.7
16 (月)	A・B 弁当	ご飯 豚肉と野菜の揚げ煮 磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト ブルーベリーソース	806	29.6	23.1	2.2	ナン キーマカレー ハニーパンキン 茎わかめサラダ フルーツ白玉ポンチ	809	36.9	28.3	2.9
17 (火)	A・B 弁当	梅と青大豆のおこわ 鶏の塩麹焼き こんにゃくの甘辛炒め 即席漬け けんちん汁 メロン	841	33.5	29.8	2.7	○バターロールパン ○あじフライ ひよこ豆のサラダ キャベツとチキンのスープ 河内晩柑	818	39.9	35.3	2.5
19 (木)	A・B 弁当	ご飯 白身魚のさらさ揚げ 肉じゃが ごま酢和え にらともやしの味噌汁 河内晩柑	812	32.7	24.2	2.4	○パンキンパン ○豆腐の肉巻きソテー ポテトのサラダ(ドレッシング味) 野菜スープ オレンジ	803	36.5	33.8	2.5
20 (金)	A・B 弁当	○親子丼 じゃことわかめのサラダ さつまい パインアップル	822	33.4	26.5	2.3	食パン いちごジャム いかのバター焼き 豆腐のサラダ チリ・コン・カーン メロン	813	39.8	29.6	2.7
23 (月)	A・B 弁当	しじゅういし ○ゴーヤチャンプルー マリネサラダ ○もずくと卵のスープ パインアップル	815	35.1	26.7	2	黒糖食パン 豚肉のソテートマトソース 大豆とキャベツのサラダ 豆乳コーンスープ(みそ) 河内晩柑	803	37.1	32.4	2.7
24 (火)	A・B 弁当	ご飯 スパイスチキン ベジタブルソテー 小松菜と生揚げのスープ ミルク抹茶ゼリー ※船橋産魚	859	32	28.6	1.6	○パイナップルロール 豆あじの香味あげ ○ミモザサラダ ○イタリアンスープ オレンジ	804	33.5	31.9	2.5
25 (水)	A・B 弁当	ご飯 揚げ魚のおろし煮 わさび和え 豚汁 メロン	805	33.9	23.7	2	○キャロットパン マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメ野菜スープ さくらんぼ	808	32.2	30.7	2.9
26 (木)	A・B 弁当	ご飯 ○切干大根ハンバーグ さつまいもサラダ めかぶのみそ汁 甘夏みかん	838	30.4	26.2	2.3	ココア揚げパン チキンサラダ ○コーン卵スープ ヨーグルト和え	802	33.1	32	2.8
27 (金)	A・B 弁当	ごまご飯 ニラレバ炒め 海苔と野菜のサラダ 中華風スープ 河内 晩柑 ※鉄	803	29.4	26.2	1.6	カレーうどん ○黒糖蒸しパン このしろの南蛮漬け もやしとコーンの和え物 オレンジ	822	36.7	31.8	2.8
30 (月)	A・B 弁当	ご飯 厚焼き卵 おひたし 青菜とじゃが芋のみそ汁 パインアップル	808	32.1	24.4	2.1	黒糖コッペパン ○酢豚 中華サラダ ビーフンスープ 河内晩柑	803	32.4	31.8	2.8

- ※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 食材料の納品の関係で献立の変更をすることがあります。
 ※ 食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。
 ※ 献立表の中の、○は卵、★はえびを使った料理です。
 ※ 6月分の給食管理システムの予約は、3月18日(火)10:00~4月9日(水)までです。
 ※ 6月分の給食費の口座引き落とし日は、4月30日(水)です。4月中旬頃に納入通知書を配付します。
 食を全て注文した場合、330円×19回=6,270円 になります。

* 都合により食材料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。

<給食のない日>
 給11日(水) 前期中間テスト
 18日(水) 千教研

いわし

関東地方で梅雨の頃に漁獲される入梅鰯は脂がのっています。一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬に南下します。いわしには歯や骨を形成するカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。成長期には食べたい食材のひとつです。近年は漁獲量が減っていることから将来は高級魚になるかもしれません。大事にたべていきたいですね。

