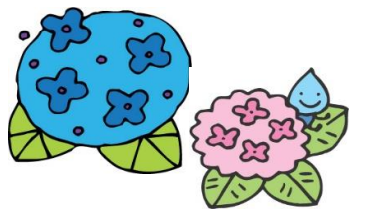




2025年 6月

予定献立表



船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
2 (月)		あじさいごはん 生揚げのそぼろ煮 おひたし かきたま汁 黒ごま豆乳ゼリー	827	31.8	28.8	2.4	ごはんにゆかりと大葉を混ぜて紫陽花をイメージしました。	テーブルロール 白身魚とじゃがいものフリッター チキンサラダ トックスープ グレープフルーツ	821	35.6	28.8	2.9	旬の食材 グレープ フルーツ
3 (火)		小松菜としらすのごはん れんこん入り豆腐つくね しめじと小松菜の煮びたし 豚汁 あずき白玉	806	36.4	20	2.3	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	黒コッペパン レバーのスパイス揚げ マカロニサラダ 小松菜と豆腐のスープ 河内晩柑	783	36.1	30.7	2.8	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
4 (水)		麦ごはん かみかみふりかけ いかのアップルマリネ のり酢和え 大根と生揚げのみそ汁 さつまいもと大豆のかりん	831	36.3	26.9	2.6	むし歯予防デーです。よく噛んで食べましょう！	ハチミツパン 豚肉と大豆のトマト煮 かみかみごぼうサラダ ナタデココヨーグルト	803	33.3	30.9	2.9	むし歯予防デーです。よく噛んで食べましょう！
5 (木)		キムチチャーハン かぼちゃとチーズの春巻き じゃことわかめのサラダ 小松菜としめじの中華スープ 河内晩柑	841	32.6	31.5	2.6	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	ミートサンド 青のりポテト ブロッコリーとえだまめのサラダ ポタージュスープ バナナ	823	34.2	31.1	2.9	ポタージュは、フランス語でブイヨンスープ全般のことです。
6 (金)		ごまとゆかりの混ぜごはん ふくさ卵 ひじきの五目煮 芋煮汁 オレンジ	792	32.8	29.2	2.6	芋煮汁は山形県の郷土料理です	カルシウムパン 白いんげん豆のコロッケ コーンとキャベツのサラダ せん切りスープ 抹茶プリン	831	35.9	29.5	2.9	コロッケは給食室で1つ1つ手作りしています。
9 (月)		白飯 家常豆腐(ジャーチャントウ) 春雨スープ フルーツナタデココ	817	31.4	29	2.2	ナタデココは東南アジアの発酵食品です！	キャラメル揚げパン チリ・コン・カーン シーザーサラダ パインアップル	868	32.7	31.1	2.9	旬の食材 パイン アップル
10 (火)		そぼろごはん 豆あじの南蛮漬け 青菜のみぞれちりめん和え けんちん汁 バナナ	857	39.6	29.1	2.6	船橋の旬の食材を 食べて知る日 海苔	ミルクロール レモンハニー 魚のマスタード焼き 海藻サラダ 豆と野菜のスープ オレンジ	782	35	31.5	2.4	海藻には、食物繊維、ミネラルが豊富に含まれています。
11 (水)		前期 中間テストのため 給食はありません。											
12 (木)		前期 中間テストのため 給食はありません。											
13 (金)		白飯 いわしのかば焼き風 キャベツの和え物 呉汁 河内晩柑	786	31.7	26.9	2	旬の食材 河内晩柑	テーブルロール ポテトのオムレツ ツナサラダ 白いんげん豆のトマトスープ メロン	839	37.9	38	2.9	旬の食材 メロン
16 (月)		鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐 小松菜のおひたし なめこ汁 甘夏みかん	813	34.6	28.7	2.4	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	パイナップルロール 鶏肉のピザ焼き 千草あえ 白玉スープ オレンジ	805	35.5	28.8	2.6	鶏肉は人気のピザ風に焼きました。
17 (火)		白飯 チンジャオロースー 豆腐しゅうまい 中華風コーンスープ グレープフルーツ	855	34.8	27.1	2.3	旬の食材 グレープ フルーツ	いちごむしパン きのことどん このしろの磯香揚げ キャベツと卵のごまマヨサラダ 甘夏みかん	800	37.9	33.8	2.9	船橋の食材を 食べて知る日 このしろ
18 (水)		千教研船橋支会のため午前日課となります。 給食はありません。											
19 (木)		さつまいもごはん さんが焼き 磯香和え キムチ入りみそ汁 河内晩柑	799	36.3	25.8	2.6	船橋の旬の食材を 食べて知る日 海苔	ハチミツパン カレーマーボー豆腐 もやしの昆布和え 白菜の中華スープ おさつチップス	801	33.4	34.6	2.9	おさつチップスは給食室で丁寧に揚げて作っています。
20 (金)		しじゅうしい 小松菜チャンプルー マーミナウサチ あおさのみそ汁 パインアップル	796	34.4	31.1	2.5	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	りんごとチーズのホットサンド スパイシーポテト 豆サラダ 豆腐団子スープ ごまきなこ白玉	853	35.6	30.3	2.5	りんごの甘みとチーズの塩味が美味しいホットサンドです。
23 (月)		ポークカレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト	859	32.2	31.9	2	カレールウは給食室で手作りしています。	ブランコッペパン チョコレートスプレッド フライドチキン ツナと茎わかめのサラダ 豆腐と野菜のスープ バナナ	791	36	32.5	2.8	わかめの茎の部分を茎わかめと言います。
24 (火)		麦ごはん 白身魚と野菜の揚げ煮 小松菜のみもぎ和え 豚汁 キウイフルーツ	804	34.8	26.4	2.6	旬の食材 キウイ フルーツ	ソフト麺ツナトマトソース ししゃものごま焼き パンバンジー さつまいもの塩キャラメル	790	40.1	37.1	2.5	船橋の旬の食材を 食べて知る日 トマト
25 (水)		麦ごはん 鯖のごま味噌煮 納豆和え 八宝みそ汁 きなこ白玉	842	37	27.1	2.3	納豆は、たんぱく質や食物繊維が豊富です！	ミルクロール いかの唐揚げ韓国風 チンゲン菜と生揚げのキムチ炒め わかめスープ バナナ	785	30.4	28.7	2.9	キムチは、発酵食品なので乳酸菌が含まれています。
26 (木)		キャロットライス小松菜ホワイトソース ツナと茎わかめのサラダ マカロニスープ グレープフルーツ	787	31.5	28.9	2.2	船橋の旬の食材を 食べて知る日 にんじん	黒コッペパン いちごジャム 白身魚とポテトのチリソース 中華和え もずくスープ キウイフルーツ	790	32.4	28.5	2.8	旬の食材 キウイ フルーツ
27 (金)		白飯 豚カツ じゃことわかめのサラダ 揚げと野菜のみそ汁 バナナ	833	29.6	33	2.3	豚肉は、疲労回復やスタミナアップ効果が期待できます！	坦々麺 豆腐しゅうまい 千草あえ フルーツ白玉	785	34.2	32.3	2.8	豚肉は、疲労回復やスタミナアップ効果が期待できます！
30 (月)		タコライス コーンサラダ きこのスープ さつまいものじゃこがらめ	841	32.9	24.6	2.5	人気のタコライスは沖縄県の郷土料理です。	テーブルロール 豆腐ハンバーグケチャップソース 小松菜のソテー ポトフ さくらんぼ	787	34.9	35.5	2.5	旬の食材 さくらんぼ

* 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。
* 6月分の給食費口座引き落とし日は4月30(水)になります。
* 6月分の給食申込期間は3月18日(火)～4月9日(水)です。