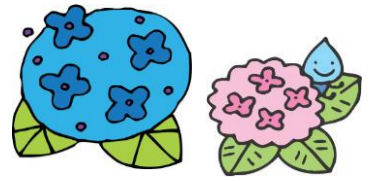




2026年6月

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
1 (月)		紫陽花ごはん 生揚げのそぼろ煮 おひたし かきたま汁 小豆よもぎ白玉	834	30.5	23.3	2.4	季節を感じる 献立 紫陽花ごはん	きなこ揚げパン チリ・コン・カーン ベジタブルサラダ 紫陽花ゼリー	862	32.3	25	2.3	季節を感じる 献立 紫陽花ゼリー
2 (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	851	34.4	26.8	2.3	旬の食材 ピーマン	パンプキンパン おからコロケ ツナと茎わかめのサラダ 豆入りトマトスープ 河内晩柑	809	31.3	30.9	2.5	旬の食材 じゃがいも
3 (水)		麦ごはん さばのおろし煮 磯香和え 小松菜と生揚げのみそ汁 パインアップル	798	31.5	30.5	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ハチミツパン 大豆のナゲット 海藻サラダ コーンポタージュ グレープフルーツ	836	36.3	30.8	2.6	旬の食材 じゃがいも
4 (木)		五穀ごはん 大豆入りメンチカツ 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁 甘夏みかん	832	34.5	25.5	2.2	旬の食材 甘夏みかん	さつまいもパン ツナとポテのオムレツ コーンとわかめのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ メロン	815	34.6	30.6	2.5	旬の食材 メロン
5 (金)		もち玄米入りごはん レバーと野菜の揚げ煮 小松菜のみもぎ和え 豚汁 河内晩柑	827	35.3	27.4	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ソフト麺野菜あんかけ ししゃものごま焼き ごまドレッシングサラダ あずき白玉	861	41.3	28.3	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 にんじん
8 (月)		白飯 肉団子の野菜甘酢あんかけ もやしとコーンのごまあえ 卵スープ フルーツナタデココ	825	37.1	26.5	2.3	旬の食材 ピーマン	テーブルロール 豆腐ハンバーグケチャップソース マセドニアポテトサラダ ポトフ バナナ	829	36.3	32.6	2.6	旬の食材 じゃがいも
9 (火)		ガーリックバターライス 鶏肉ときのこのクリーム煮 ポテのフライドサラダ ごまきなこ白玉	873	32.7	30	2.2	旬の食材 じゃがいも	チーズチリドック ブロッコリーとえだまめのサラダ 白いんげん豆のポタージュ オレンジ	795	37.1	31.1	2.2	旬の食材 えだまめ
10 (水)		前期 中間テストのため 給食はありません											
11 (木)		前期 中間テストのため 給食はありません											
12 (金)		白飯 船橋産ぼらのねぎみそ焼き ごぼうビーンズ 納豆和え 呉汁 大学いも	853	36.1	23.7	2.3	船橋産食材 ぼら	ハチミツパン いかの唐揚げ韓国風 ツナ和え 鶏団子スープ キャンディポテト	834	36.6	28.2	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
15 (月)		千葉県民の日											
16 (火)		ごま入り雑穀ごはん 生揚げのキムチ炒め 小松菜のおひたし なめこ汁 バナナ	810	33.9	27.1	2.1	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	チーズロール めひかりのカレー揚げ ごまドレッシングサラダ ABCスープ(トマト) ゼリーポンチ	786	38.2	29.9	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
17 (水)		千教研船橋支会のため 給食ありません											
18 (木)		ポークカレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト	854	34.5	28.6	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	セサミトースト チキンサラダ さつまいもの甘煮 ミネストローネスープ さくらんぼ	788	29.8	28.1	2.1	旬の食材 さくらんぼ
19 (金)		白飯 しらす納豆 船橋産にんじん入り卵焼き のり酢和え 八宝みそ汁 メロン	826	37.8	27.7	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 にんじん	いちごむしパン けんちんうどん あじフライ 船橋産にんじん入り五色和え 河内晩柑	814	35.9	31.4	2.8	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 にんじん
22 (月)		キムチチャーハン かぼちゃとチーズの春巻き ツナと茎わかめのサラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	833	31.7	31.5	2.6	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 船橋産ぼらのパン粉焼きトマトソース 味噌ドレッシングサラダ ポタージュスープ バナナ	844	34.5	29.2	2.4	船橋産食材 ぼら
23 (火)		タコライス マーミナウサチ もずくスープ サーターアンダギー	860	37.3	20.8	2	旬の食材 もずく	無塩ナン まめまめキーマカレー 豆腐サラダ ナタデココヨーグルト	798	44.7	29.1	1.8	千葉産食材 豆腐
24 (水)		白飯 鯖のごま味噌煮 おかか和え キムチ入りみそ汁 さつまいもの塩カラメル	823	34	28.5	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ハチミツパン いかとポテのチリソース 中華和え 豆腐と小松菜のスープ オレンジ	798	35	30.9	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
25 (木)		梅わかめごはん ししゃもフライ キャベツと揚げのおひたし トックと野菜のみそ汁 バナナ	813	30.8	24.8	2.5	旬の食材 梅	パンプキンパン なすとポテのミートグラタン ツナサラダ 米粉マカロニスープ ごまきなこ白玉	832	37.8	32.3	2.5	旬の食材 なす
26 (金)		かつ丼 しめじの煮びたし のっぺい汁 さくらんぼ	874	35.5	29.7	2.6	旬の食材 さくらんぼ	坦々麺 たけのこ入りしゅうまい 干草あえ キャンディポテト	839	35.7	35.9	3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
29 (月)		もち玄米入りごはん めひかりのレモンソース 小松菜の干草あえ けんちん汁 さつまいもと大豆のカリト	816	33.9	26	1.8	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	丸パン 魚ハンバーグ グリーンサラダ コーンと白いんげんのシチュー キウイフルーツ	815	41.1	32.1	2.6	船橋産食材 このしろ
30 (火)		ごまとゆかりの混ぜごはん さんが焼き 五目きんぴら さつま汁 ゼリーポンチ	851	33.4	24.2	2.1	船橋産食材 このしろ	ブランコッペパン チョコレートスプレッド レバーと芋のオーロラソース スパゲティーサラダ 野菜と豆腐のスープ グレープフルーツ	835	38.8	32.1	2.5	千葉産食材 レバー

*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月分の予約システム登録期間は、3/16(月)~4/9(木)になります。
*6月分の給食費引き落とし日は4/30(木)です。