

2023年 6月 予定献立表

(令和5年)

船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名											
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	I補給 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (木)		ごま麦ごはん 揚げ鯖の甘酢たれ 梅おかかかえ 道産子汁 オレンジ	872	32.2	29.7	2.1	ミルクロール しらす干しオムレツ ひよこ豆のサラダ ブイヤベース パイナップル	844	36.2	30.7	3.2
2 (金)	短縮日課	梅ちりめんごはん 生揚げのごまだれかけ 切干大根とひじきのサラダ 八宝みそ汁 さくらんぼ 【虫歯予防献立】	830	30.7	29.5	2.5	黒コッペパン アップルハニー 豆あじのカレーマリネ ごぼうサラダ マカロニスープ メロン 【虫歯予防献立】	850	32.6	27.0	3.0
5 (月)		ごはん レバーと芋のごまみそあえ 茎わかめのきんぴら 昆布和え 豆乳みそ汁 パイナップル	835	29.1	23.6	2.4	甘納豆パン ししゃものバター焼き シーフードと野菜のソテー 白いんげんサラダ トマトスープ グレープフルーツ	830	35.8	25.8	3.1
6 (火)	3年修学旅行	カレーマール丼 ごまきゅうり シュガービーンズ あさりと卵のスープ オレンジ	890	39.4	26.9	2.4	黒糖食パン ラフランスジャム いんげんと人参のポークロール マッシュポテト マセドニアサラダ 豆乳コーンスープ さくらんぼ	852	38.7	28.0	2.8
7 (水)	3年修学旅行	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き ごまあえ ひじきの炒め煮 にらと卵のみそ汁 さくらんぼ	846	35.7	29.3	2.5	ブランコッペパン 豆入りコロッケ マカロニソテー 野菜スープ オレンジ	897	37.8	28.5	3.1
8 (木)	3年修学旅行	発芽米ごはん 豚肉のキャロットソースかけ 海苔酢あえ(じゃこ入り) 打ち豆入りみそ汁 メロン	890	33.1	28.9	2.0	ブドウパン 切干大根ハンバーグ 粉ふき芋 ひじきのマリネ 小松菜ときのこの豆乳スープ オレンジ	844	34.7	28.3	2.9
9 (金)		豆ごはん ねぎと桜えびの卵焼き ビーフソテー めかぶスープ グレープフルーツ	808	34.7	27.1	2.5	ハチミツパン 白身魚と豆腐のナゲット ポテトのみそドレッシングサラダ 白菜とコーンのスープ パイナップル	846	38.6	30.6	2.6
12 (月)		千葉の恵みいっぱい【県民の日献立】 もち玄米ごはん いわしと納豆の海苔包み揚げ おろし和え さつま芋のみそ汁 梨ゼリー	859	30.2	25.6	1.9	【県民の日献立】 & 【船橋産旬の食材を食べて知る日】「スズキ」 ブルーベリークリームチーズサンド スズキのムニエル 人参のグラッセ 小松菜サラダ キャベツとあさりのミルクスープ 冷凍みかん	844	38.3	30.2	3.0
16 (金)		鶏ごぼうピラフ ししゃものピカタ ごまみそドレッシングサラダ ミネストローネスープ オレンジ	808	33.3	25.8	2.5	わかめラーメン ツナと生揚げの春巻き バンバンジー(トマト添え) カップ杏仁豆腐(いちごソース)	818	33.5	29.4	2.7
19 (月)	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「トマト」 麦ごはん いかの南部揚げ トマトとしらすの大葉和え 小松菜の五目炒め 生揚げとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	836	34.5	30.1	2.2	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「にんじん」 コッペパン 魚のレモン焼き 磯ポテト 豆サラダ 人参ポタージュ パイナップル	844	40.6	29.0	3.1
20 (火)	短縮日課	ごはん 揚げ豆腐のチリソースかけ ゆかり和え(ツナ入り) 青のりポテト かきたまスープ パイナップル	851	32.0	26.5	2.3	カルシウムパン あじのバターしょうゆかけ グリーンサラダ マカロニと小松菜のソテー 野菜とレンズ豆のスープ 冷凍みかん	819	37.5	26.5	3.3
21 (水)		にんじんごはん 鶏肉の韓国風照り焼き もやしとコーンのナムル 大豆とじゃこの炒り煮 白菜スープ 冷凍みかん	819	35.1	27.4	2.4	海鮮あんかけ焼きそば おさつフリッター 茎わかめと生揚げのスープ 甘夏のハチミツヨーグルト	870	32.7	24.6	3.0
22 (木)		もち玄米ごはん あじのごま竜田揚げ 茎わかめの和え物 みそけんちん汁 小玉すいか	843	33.9	26.7	2.5	ブランコッペパン チリ・コン・カーン 海の幸のサラダ 卵スープ メロン	825	38.6	27.4	3.3
23 (金)		ゆかりごはん きすの磯辺揚げ ごまみそ和え 白玉雑煮 オレンジ	809	30.2	23.6	2.4	ごまきな粉トースト 大根サラダ 豚肉と大豆のトマト煮 パイナップル	852	32.5	30.7	2.9
26 (月)	短縮日課	ごま麦ごはん ほっけの干物(大根おろし添え) ピリ辛粉ふき芋 青菜とえのきのお浸し 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	822	31.0	26.4	2.3	パイナップルロール レバーとポテトのオリエンタルソース シーフードサラダ ライスヌードルスープ メロン	881	36.0	27.9	2.8
27 (火)		ごはん チンジャオロースー さつまいものごまだんご コーンサラダ 春雨スープ オレンジ	888	29.4	26.3	2.1	パンプキンパン 豆とウィンナーのグラタン 海藻サラダ きのこ野菜のスープ 小玉すいか	826	31.8	30.7	3.0
28 (水)		麦ごはん さばのオレンジ煮 辛子和え ごまみそ汁 パイナップル	824	32.8	26.8	2.5	黒ごまきな粉揚げパン いかのハーブパン粉焼き トマトサラダ 野菜と揚げボールのスープ煮 冷凍みかん	827	35.7	30.7	3.1
29 (木)		ごはん 生揚げとなすのマーボー炒め 黒糖ビーンズ 中華風コーンスープ メロン	875	37.1	26.0	2.5	小豆バターサンド ごぼうチップス 海苔じゃこサラダ ポトフ オレンジ	872	31.2	28.2	2.8
30 (金)	短縮日課	大豆とチキンのカレーライス じゃが芋のおやき ごまドレッシングサラダ オレンジ	890	29.5	25.4	2.4	ソフト麺シーフードトマトソース 揚げ豆腐のきのこクリームソース わかめサラダ メロン	852	38.1	28.4	2.4

申し込み 合計数	A	B
-------------	---	---

全19回
(新3年16回)

6月分 全部申し込んだ場合
(新1・2年生) (新3年生)
330円 × 19回 = 6,270円 330円 × 16回 = 5,280円

6月の船橋産
「にんじん」
「トマト」
「スズキ」

※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。

※マークシートの提出締め切りは、3月15日(水)です。

※6月分の給食費の口座引き落としは、5月1日(月)です。