

6月 予定献立表

令和7年

船橋市立七林中学校

日	曜日	メニュー	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	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		ガーリックライス 鮭のレモンソース ※じゃが芋とベーコンのサラダ スパイシートマトスープ オレンジ	809	39.3	23.9	2.6	◇コッペパン ◇ビターバレン キャベツサラダ ◇青豆のポタージュ グレープフルーツ	833	31.2	31.9	2.9	
3	火		ご飯 生揚げのチリソース 大根のナムル 野菜スープ 河内晩柑	791	31.3	32.3	2.2	◇ホットドッグ チキンサラダ ジャーマンポテト ◇具だくさんマカロニスープ キウイフルーツ	790	33.1	32.2	3.2	
4	水		梅じゃこご飯 ※切干大根入り卵焼き 小松菜と芋の納豆和え めかぶのみそ汁 バイナッブル	844	35.9	30.5	2.7	◇コッペパン マーメレード ◇豆腐のチーズ肉巻き マセドニアポテトサラダ 青菜のソテー 洋風わかめスープ オレンジ	817	36.5	31.8	3	
5	木		かやくご飯 豆あじの南蛮漬 ぐま和え 道産子汁 オレンジ	835	36.9	31.6	2.7	◇ブランコッペパン ◇※おから入りミートボールきのこのソースがけ 海藻サラダ 野菜とレンズ豆のスープ グレープフルーツ	797	36.1	30.6	2.8	
★ 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です ★ よくかんで食べよう！													
6	金		ご飯 マーボー豆腐 中華和え ビーフンスープ 河内晩柑	807	33.9	28.4	2.3	◇コッペパン いちごジャム しいらのフライ ◇チーズサラダ ABCスープ バイナッブル	798	36	29	2.9	歯の健康のために良い食材 (カルシウムが多いもの・ かみごたえのあるもの)を 多く使用しています。 
9	月		わかめと大豆のご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 わさび和え 大根と生揚げのみそ汁 白玉きなこ	840	34.4	24.6	2.4	◇はちみつパン ◇豆と豆腐のミートグラタン シルバーサラダ 洋風野菜スープ オレンジ	820	33.9	32.5	3	
10	火		6月10日は ★ 七林中学校 創立記念日 ★						◇きなこ揚げパン ※五目うま煮 ◇じゃがバター 千切りスープ グレープフルーツ	809	33.1	32.2	3
11	水		ツナピラフ わかさぎのレモンソース グリーンサラダ 生揚げと白菜のスープ オレンジ	797	29.7	30.9	2.7	◇ぶどうパン ◇鶏肉のソテートマトソース ◇きのこのサラダ 豆腐と野菜のスープ りんご	790	31.8	32.1	3.2	
13	金		★ 千葉県民の日献立 (船橋産食材: 船橋にじんを味わおう) ★ 千葉県産食材もたくさん使用! (千葉県民の日は6月15日)										
			人参とコーンのご飯 すずきのかば焼き風 磯香和え じゃが芋のうま煮 芋の子汁 キウイフルーツ	798	31.9	25.7	2.5	◇バイナッブルパン ◇蒸し豚ロール かぶのサラダ ◇△おひたしと小松菜のスープ キャロットゼリー	793	29.1	28.6	2.9	
16	月		枝豆ごはん 揚げ豆腐のあんかけ 小松菜の辛子和え 切り干し大根の煮物 八宝みそ汁 バイナッブル	798	32.6	32.8	2.5	◇コッペパン いちごジャム ◇いかのスパイス焼き ◇※スイートサラダ 粉ふき芋 具だくさんマトスープ オレンジ	805	34.9	27.4	3.1	
17	火		豚丼 もやしの酢じょうゆ和え じゃが芋の丸焼き にらともやしのみそ汁 バイナッブル	811	31.5	29.2	2.6	◇コッペパン みかんジャム ※豆腐のナゲット風カレーソース ごぼうサラダ ◇豚肉とじゃが芋のトマト煮 グレープフルーツ	790	31.1	32	2.8	
19	木		ご飯 ※枝豆入りあじのつみれ にらとツナの和え物 豚肉とじゃが芋の炒め煮 生揚げのみそ汁 冷凍みかん	830	37.7	27.2	2.2	◇コッペパン 鶏肉のオニオン風味揚げ 野菜ときのこのサラダ ◇コーンポタージュ キウイフルーツ	800	36.6	30.5	2.8	
20	金		ご飯 レバーの和えあえ 小松菜のごま和え 切干大根と鶏肉の塩炒め さつま汁 グレープフルーツ	827	35.8	22.4	2.7	◇コッペパン ◇ししゃものカレーニエル 小松菜とレタスのサラダ ◇スパゲティソース ◇※イタリアンスープ ◇コーヒゼリー	790	36.2	30.3	2.9	
23	月		ご飯 和風ハンバーグ 大根おろし 野菜の和えもの きゃべつのみそ汁 オレンジ	793	37.5	28.7	2.6	◇コッペパン チョコレートクリーム ◇ぼらのバジル風味揚げ 青のりポテト わかめサラダ ※卵入りオニオンスープ グレープフルーツ	814	38.4	31.2	2.8	
24	火		★★ 今が旬の船橋産食材「トマト」を味わおう ★★										
			ご飯 いわしの竜田揚げ 納豆和え トマト じゃが芋と野菜たっぷりのみそ汁 冷凍みかん	814	33.3	28.5	1.6	◇コッペパン 豆腐とレバーのかき油炒め さつま芋の黒糖がらめ ※トマト入り中華スープ バイナッブル	799	34.8	29.2	2.8	
25	水		ごまご飯 揚げ鶏のおろし煮 ゆず香和え カミナリこんにゃく にんじんとじゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	807	33.6	29.1	2.3	◇コッペパン はちみつ 四川豆腐 わかめと野菜の中華和え ※餃子スープ グレープフルーツ	830	36.4	32	3.2	
26	木		チキンカレーライス いかのバーベキューソース焼き ひじきのマリネ 果物豆乳ゼリー添え	834	34.5	25.5	2.1	◇はちみつパン ◇白身魚のフリッター ちりめんサラダ カレーポテト ※ハムと卵のスープ オレンジ	790	37.8	30	3.1	
27	金		山菜ご飯 きびなの薬味だれかけ おかか和え 麩のお吸い物 バイナッブル	813	33.1	25.6	2.4	◇ぶどうパン ◇ミートローフ コールスローサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	803	34	27.8	2.7	
30	月		ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 辛子和え うの花炒め けんちん汁 グレープフルーツ	839	37.1	25.3	2.4	◇コッペパン ◇※ツナオムレツ コーンサラダ ◇ベッパポテト ※ヌードルスープ オレンジ	794	36.6	29.2	3.2	

* 都合により食材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。
牛乳は毎日つきます

次の印は、印の右に示す食品が入っています。

※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていく。
- ・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心掛ける。

『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、栄養バランスを整えましょう!』

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。
生涯自分の歯でおいしくごはんを食べるためには、
健康な歯を維持することが大切です。よく噛んで食べると
食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。
唾液には、歯と口の健康を守る働きを持っています。

6月分の給食費(全食分の金額です)

330円×19回＝6270円(全学年)

6月分の給食申し込み締め切りは、4月9日(水)です。
6月分の給食費引き落としは、4月30日(水)です。

