令和６年　６月　予定献立表

船橋市立七林中学校

日	曜日	チェック	A献立	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）	B献立	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）	備考
3	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	795	38.1	20.8	2.6	♪ 世界の料理「オランダ」♪ ◇コッペパン　◇ビターバレン　キャベツサラダ ◇エルテンスープ（青豆のポタージュ）　グレープフルーツ	820	30.6	28.6	2.9	ビターバレンは、メンチカツやコロッケに似ている料理です。
★　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！													
4	火		梅じゃこご飯　※切干大根入り卵焼き　ごま和え めかぶのみそ汁　甘夏みかん	800	33.8	26.8	2.6	◇コッペパン　マーマレード　◇豆腐のチーズ肉巻き ﾏｾﾄﾞﾆｱポテトサラダ　青菜のソテー　洋風わかめｽｰﾌﾟ　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	808	36.8	27.9	3.0	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。
5	水		ご飯　小あじの南蛮漬け　わさび和え 打ち豆の磯煮　根菜のみそ汁　河内晩柑（かわちばんかん）	790	32.9	23.4	2.1	◇ブランコッペパン　※◇おから入りﾐｰﾄﾎﾞｰﾙきのこソースがけ 海藻サラダ　野菜とレンズ豆のスープ　メロン	790	38.6	24.9	3.0	
7	金		ご飯　マーボー豆腐　中華和え　※さつま芋おやき ※もずくスープ　オレンジ	805	30.4	22.5	2.1	◇コッペパン　いちごジャム　しいらのフライ　◇チーズサラダ シュガービーンズ　ABCスープ　パイナップル	828	39.0	26.9	2.9	
10	月		6月10日は　★　七林中学校　創立記念日　★ 赤飯　鶏肉の照り焼き　小松菜のおひたし じゃが芋と野菜のみそ煮　なるとのすまし汁　フルーツ和え	799	31.9	18.5	2.6	◇きなこ揚げパン　※△五目うま煮 ◇じゃがバター　千切りスープ　さくらんぼ	812	35.6	28.3	3.0	
11	火		☆△シーフードピラフ　ほっけのムニエル グリーンサラダ　ミネストローネスープ　グレープフルーツ	793	38.5	25.3	2.8	具だくさん焼きソフト麺　◇レバーとチーズのサクサク揚げ きゅうりスティック　※にら卵スープ　バナナ	814	39.4	25.1	2.8	
13	木		ご飯　※酢豚　春雨サラダ 冬瓜とワンタンのスープ　甘夏みかん	798	32.1	23.5	2.3	◇コッペパン　りんごジャム　◇☆マカロニグラタン ◇スイートサラダ　具だくさんトマトスープ　キウイフルーツ	801	31.5	27.0	3.0	
14	金		★ 千葉県民の日献立（船橋産食材：船橋にんじんを味わおう）★　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　※かきたまみそ汁　メロン	809	34.1	23.2	2.7	◇パイナップルパン　◇蒸し豚ロール　かぶのサラダ ◇△ホンビノス貝と小松菜のスープ　***キャロットゼリー***	790	29.6	24.5	3.1	
17	月		※開化丼　わかめときゅうりの酢の物 黒糖ビーンズ　みそけんちん汁　オレンジ	805	33.4	25.6	2.4	◇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　キウイフルーツ	802	33.8	27.9	2.8	
18	火		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	802	36.9	22.5	2.2	◇黒コッペパン　鶏肉のオニオン風味揚げ きのこのサラダ　◇コーンポタージュ　メロン	814	37.7	25.8	2.7	
19	水		★　19日は　「食育の日」　船橋産小松菜を味わおう　★ かやくご飯　レバーの香り揚げ ***小松菜ともやしの酢じょうゆ和え***　道産子汁　すいか	807	32.5	24.6	2.8	◇コッペパン　はちみつ　◇ししゃものｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　◇ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｿﾃｰ ***小松菜とレタスのサラダ***　※◇イタリアンスープ　◇コーヒーゼリー	828	37.1	27.7	2.9	
20	木		ご飯　生揚げのチリソース　大根のナムル ※卵とコーンの中華スープ　河内晩柑（かわちばんかん）	804	33.0	28.0	2.1	◇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　すもも	806	34.8	28.2	3.2	
21	金		ゆかりご飯　和風ハンバーグ　五色和え ねぎと油揚げのみそ汁　メロン	791	33.1	25.8	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 粉ふき芋　わかめサラダ　※卵入りオニオンスープ　オレンジ	814	38.5	27.8	2.8	
24	月		★★　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	792	33.1	23.8	1.6	◇コッペパン　あんずジャム　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***　パイナップル	826	34.9	25.8	2.8	
25	火		ご飯　揚げ鶏のおろし煮　ゆず香和え カミナリこんにゃく　八宝みそ汁　キウイフルーツ	798	35.2	25.9	2.4	冷や汁うどん　じゃが芋のどら焼き 甘辛和え　アロエフルーツ白玉	797	29.7	27.0	3.1	
26	水		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　豆乳ゼリーフルーツ添え	821	33.9	22.7	2.1	◇はちみつパン　◇白身魚のフリッター　ちりめんサラダ 青のりポテト　※ハムと卵のスープ　すいか	805	38.2	26.2	3.0	
27	木		山菜ご飯　きびなごの薬味だれかけ おかか和え　麩のお吸い物　パイナップル	792	32.2	22.0	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　オレンジ	791	33.5	24.3	2.7	
28	金		ご飯　レバーとじゃが芋の揚げ煮 辛子和え　うの花炒め　なめこ汁　甘夏みかん	790	32.1	21.7	2.3	◇コッペパン　ブルーベリージャム　※◇ツナオムレツ コーンサラダ　◇ペッパーポテト　※ヌードルスープ　キウイフルーツ	824	37.5	26.0	3.3	

選んだもの（A・B・弁当）を記入しておきましょう

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。
牛乳は毎日つきます。

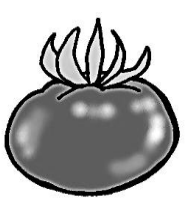
次の印は、印の右に示す食品が入っています。
※　卵　　◇　牛乳・乳製品　　☆　えび・かに　　△　貝類

★今が旬の船橋産食材：トマト★

船橋市で収穫されるトマトは、5月後半から7月前半に多く流通しています。トマトは夏野菜といわれていますが、強い日差しを好むものの、高温多湿に弱い野菜です。そのため、真夏よりも春から初夏が、おいしいトマトを食べられる時期です。

～おいしいトマトの選び方～

- 皮にハリがあり、ずっしりと重いもの
- ヘタが緑色でピンとしているもの
- おしりに放射状の筋がでているもの
- 全体がよく色付いているもの

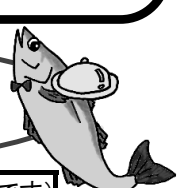


～七林中学校　給食の3つの約束～

- お皿はきちんと持っていく。
- 友達にあげたりもらったりしない。
- 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がける。

【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】

6月～9月　旬の船橋産水産物は
「す　ず　き」♪



6月分の給食申し込み締め切りは、3月14日（木）朝学活終了後です。
6月分の給食費引き落としは、4月30日（火）です。

6月分の給食費（全食分の金額です）
330円×18回＝5940円