

6月 予定献立表

6月分の給食の申し込み締め切りは、4月9日(木)です。
6月分の給食費引当金は、4月30日(木)です。

令和8年

船橋市立七林中学校

日	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	
1	月	ガーリックライス 鮭のレモンソース じゃが芋のマスタードサラダ スパイシートマトスープ オレンジ 379	822	39.3	25	2.4	◇コッペパン ◇ビターバレン(クリームコロッケ) 干切り野菜サラダ ◇鶏肉と青豆のポターージュ グレープフルーツ 166	832	32.5	31.4	2.6		
2	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 201	790	32.4	31.2	1.9	◇ホットドッグ チキンサラダ ジャーマンポテト ◇コーンとマカロニのスープ キウイフルーツ 344	798	33.6	33.5	3.0		
3	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 バイナップル 297	851	36.2	30.8	2.5	◇コッペパン マーメイド ◇豆腐のチーズ肉巻き マゼ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 245	839	39.9	32.1	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！													
4	木	高野豆腐入りかやくご飯 豆あじの南蛮漬け ごま和え 道産子汁 オレンジ 320	825	37.2	30.8	2.5	◇※ミルクロール ◇※おからミートボ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 グレープフルーツ 225	835	33.6	30.8	2.4	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	金	ご飯 マーボー豆腐 中華和え ビーフンスープ 河内晩柑 381	813	35.2	28.5	2.3	◇コッペパン いちごジャム しいらのフライ ◇かぶときゅうりのチーズサラダ ABCスープ バイナップル 164	808	36.4	29.6	2.8		
8	月	わかめと大豆のご飯 すずきとじゃが芋の揚げ煮 わさび和え 大根と生揚げのみそ汁 フルーツ和え 304	846	32.6	24.1	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 240	821	34.8	32.1	2.8		
9	火	ツナピラフ めひかりのレモンソース ブロッコリーサラダ 生揚げと白菜のスープ オレンジ 314	802	31.5	30.6	2.3	◇ぶどうパン ◇鶏肉のソテーマトソース ◇きのこチーズのサラダ 豆腐と野菜のスープ グレープフルーツ 230	792	32.3	32.2	2.6		
6月10日は ★ 七林中学校 創立記念日 ★													
10	水	赤飯 豚肉の照り焼き 小松菜のおひたし じゃが芋と野菜のみそ煮 豆腐と油揚げのすまし汁 白玉きなこ 291	856	36.8	23.8	2.3	◇キャラメル揚げパン ※具たくさん野菜の煮込み ◇じゃがバター 干切りスープ 紅白ゼリー 253	811	30.8	30.6	2.8		
★ 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)													
12	金	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 グレープフルーツ 260	807	32.1	25.3	2.4	◇甘納豆パン ◇蒸し豚ロール かぶと人参のサラダ ◇鶏肉と小松菜のスープ フルーツポンチ 283	847	33.1	28.4	2.7		
16	火	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 バイナップル 323	800	32.6	32.3	2.2	◇コッペパン ブルーベリージャム ◇いかのスパイス焼き ◇※スイートサラダ 粉ふき芋 具たくさんマトスープ オレンジ 222	791	35.9	26.1	2.7		
18	木	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 グレープフルーツ 349	796	31.2	29.6	2.2	◇ビザトースト ※カレー風豆腐のナゲット ◇ほろれん草のソテー 玉ねぎと芋のどろろスープ 河内晩柑 196	791	35.1	32.9	2.8		
19	金	ご飯 ※枝豆入りコシロのつみれ 納豆和え 豚肉とじゃが芋の炒め煮 生揚げのみそ汁 オレンジ 245	826	38.0	28.0	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 300	793	36.5	30.5	2.7		
22	月	あじさいご飯 レバーの大和あえ 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 291	836	36.5	23.0	2.5	◇コッペパン みかんジャム ◇ししゃものカレームニエル 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 あじさいゼリー 252	840	35.0	26.4	2.8		
23	火	ご飯 和風ハンバーグ 大根おろし 白菜と小松菜の和え物 きやべつのみそ汁 オレンジ 373	792	37.3	29.0	2.1	◇コッペパン チョコレートクリーム ◇ほ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 172	807	38.0	31.1	2.7		
24	水	ご飯 いわしの竜田揚げ ツナとトマトの和え物 豆腐と野菜たっぷりのみそ汁 河内晩柑 250	807	35.7	31.4	1.6	◇黒糖コッペパン 豆腐と豚肉のかき油炒め さつま芋のカaramel ※トマト入り中華スープ バイナップル 289	853	34.4	29.8	2.7		
25	木	ごまご飯 揚げ鶏のおろし煮 ゆず香和え カミナリこんにやく にんじんとじゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ 316	804	33.5	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 オレンジ 226	790	35.9	32.0	3.0		
26	金	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 390	823	34.3	25.8	2.1	◇高野豆腐入りソフト麺ミートソース ◇ポテトと野菜の炒め物 マリネサラダ 河内晩柑 156	853	38.9	28.6	2.4		
29	月	山菜ご飯 豆あじの薬味だれかけ ブロッコリーのおかか和え 麩のお吸い物 バイナップル 308	823	33.0	26.6	2.3	◇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 238	800	33.8	27.9	2.6		
30	火	ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 辛子和え 豚肉とおからの炒め物 けんちん汁 グレープフルーツ 286	843	37.7	25.9	2.2	◇コッペパン いちごジャム ◇※チーズと野菜のオムレツ コーンサラダ ◇ペッパーポテト ※ヌードルスープ オレンジ 257	790	30.6	29.1	2.9		

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



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。
生涯自分の歯で、おいしくご飯を食べるためには、
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、
唾液もたくさんでてきます。
唾液には、歯と口の健康を守る働きを持っています。



6月10日は七林中学校の「創立記念日」です。
お祝いに6月10日はA献立「赤飯」、B献立「紅白ゼリー」の
予定です！
また、6月は雨が多くなる梅雨の季節であり、あじさいが咲く季節
でもあります。そのため6月22日には、ゆかりと枝豆であじさい
を表現した「あじさいご飯」、B献立ではカラフルなゼリーを用いて
「あじさいゼリー」となっています。

～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月分の給食費(全食分の金額です)

330円×19回=6270円(全学年)