



7月予定献立表



2023年

船橋市立御滝中学校

日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	AorB	備考
3 (月)	野菜カレーライス ひじき入りツナサラダ フライビーンズ すいかのパンチ	901	28.7	23	2.3	チリチーズドッグ いかのカリン揚げ 小松菜のサラダ ヌードルスープ 冷凍みかん	801	39	31.6	2.9		
4 (火)	ごはん ピーマンの肉詰め 納豆和え 切り昆布の煮物 そうめん汁 冷凍みかん	807	31.3	23.8	2.1	青大豆のおこわ レバーとホトのレモンソース ピーファンテー 洋風わかめスープ キウイフルーツ	860	35.1	24	2.9		
5 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
6 (木)	ごはん からくさ焼き きゅうりの土佐和え 肉じゃが 豆乳仕立ての野菜汁 冷凍みかん	831	36.7	25.1	2.8	もち玄米ご飯 ししゃものパリパリ揚げ 海藻サラダ チーズ粉ふき芋 豆腐団子スープ すいか	885	36.6	22.5	2.2		
7 (金)	しじゅうしい ししゃもの胡麻だれかけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ 枝豆 セタゼリー	803	39.1	26	2.7	ハチミツパン すずきのカレーニエル ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ メロン	810	37.8	26.8	2.6		七夕献立 &船橋産 食材の日
10 (月)	ガーリックピラフ 白身魚のおろし人参がけ シーフードサラダ もやしスープ ヨーグルトのいちごソース	825	32.8	30.5	2.4	レモントースト ポトフ ひじきとチーズのサラダ マカロニソテー 冷凍みかん	812	28.3	30.6	2.9		
11 (火)	もち玄米ご飯 生揚げと茄子の麻婆炒め 春雨サラダ さつまいもと大豆の揚げ 野菜とコーンのスープ メロン	818	31.4	27.4	2.9	チキンピラフ ポテトのオムレツ 山海サラダ 野菜スープ ミルクピーチゼリー	803	31	27.2	2.5		
12 (水)	麦ごはん さばのみそ煮 磯香和え 大学いも 呉汁 パインアップル	897	39.7	27.5	2.9	二色揚げパン(キノコ&ココア) マカロニグラタン チキンサラダ イタリアンスープ オレンジ	824	36.7	32.5	2.6		
13 (木)	ドライカレー ジャーマンポテト 小魚と豆のごまからめ もやしスープ 冷凍みかん	830	32.7	26.2	2.3	ソース焼きそば カリカリがんも 甘辛大豆 わかめと野菜のスープ オレンジ	780	39.2	33.6	3.3		
14 (金)	豚キムチ丼 ポテトのどらやき 中華きゅうり 春雨スープ すいか	825	28.9	21.3	3.3	ハムかつサンド 大豆サラダ かぼちゃのシチュー ナタデココフルーツ	845	30.9	33.7	3		

※牛乳は毎日つきます。

※食材料納入の関係で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※7月分の申込締切は4月24日(月)朝の会までです。家で選択してきましょう。

◀献立紹介▶

【★しじゅうしい】

沖縄の方言で、「しじ」は「豚肉」、「じゅうしい」は「混ぜご飯」を意味します。豚肉と昆布、しょうがをたっぷり加えて作ります。

～船橋産食材の日(7日)～

【★スズキのカレーニエル】

6～9月の船橋産の旬の食材は、「スズキ」です。

スズキは、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。生まれたては「コッパ」、関東では古くから、生まれて1年のものを「セイゴ」、2年のものを「フッコ」、3年以上のものを「スズキ」と呼んでいます。疲労回復に効果のあるビタミンB₁や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

◀給食費の口座振替について▶

「納入通知書」が配布されましたら、口座振替の期日・金額をご確認ください。

残高不足にならないようご注意ください！

※7月分の給食費の口座振替は5月31日(水)です。

全部注文すると 330円×9回=2,970円 となります。

家庭でも
牛乳を飲もう！

カルシウムなど体
により栄養がいつば
いだよ。給食がない
日も牛乳を飲もう。

