



6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	タンパク質	脂肪	食塩相当量	B献立	エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩相当量	AorB	備考
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		
1 (木)	もち玄米ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 大根のナムル 豆といりこのカレー風味 ワンタンスープ メロン	882	38.5	20.7	2.1	コッペパン ブルーベリージャム なすのミートグラタン 小松菜と海苔のサラダ 白玉スープ パインアップル	850	33.2	31.2	2.9		
2 (金)	ジャンバラヤ ★タンドリーチキン ジャーマンポテト 小松菜のサラダ わかめと野菜のスープ パインアップル	889	35	27.6	2.9	ごま味噌豆乳担々麺 ポテトツナ春巻き 小松菜のサラダ ヨーグルトあえ	879	32.2	29.4	3.1		2年生 校外学習
5 (月)	ポークカレーライス アスパラのベーコン巻き 大豆とじゃこの青のり絡め せん切りスープ オレンジ	880	32.5	28.9	2.8	二色揚げパン(キノコ&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 ベーコンポテトソテー ごまドレッシングサラダ メロン	887	32.8	31	3.7		船橋産 食材の日 (トマト)
6 (火)	白飯 いかの香味あげ 切り昆布の煮物 浅漬 豚汁 パインアップル	834	33.4	24.5	2.7	さつま芋パン スペイン風オムレツ ひじきのサラダ カレーヌードルスープ ナタデココフルーツ	874	34.8	28.8	3.1		船橋産 食材の日 (トマト)
7 (水)	麦ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼 ひじきの五目煮 アスパラの胡麻和え 八宝みそ汁 グレープフルーツ	856	32.6	27.3	2.6	パンフキンパン レバーとポテトの揚げ煮 茶巾絞り 中華和え 洋風わかめスープ メロン	902	38	30.2	3.2		
8 (木)	しらすチャーハン 手作り蒸しシュウマイ 大根とわかめのサラダ もずくスープ ヨーグルトのいちごソース	829	34.9	26.5	2.6	もち玄米ご飯 いかと豆のピリ辛炒め ビーフンカレーソテー 青梗菜と春雨スープ オレンジ	853	28.3	21.4	1.8		
9 (金)	麦ごはん ニラ入り卵焼き キャベツの和え物 大豆と揚げボールの煮物 きのこの味噌汁 メロン	891	35	24.7	2.9	コッペパン 白身魚フライタルタルソースかけ 千キャベツ スパイシーポテト 大根とじゃこのサラダ 野菜スープ 二色フルーツ(キウイバナナ)	860	37.3	31.6	2.9		
12 (月)	いわしの蒲焼丼 おひたし 粉ふき芋 けんちん汁 オレンジキャラットゼリー	843	30.1	22.6	2.2	コーンライス 魚の味噌ケチャップ焼 ひじき入りツナサラダ マッシュポテト 人参ポタージュ オレンジ	876	34.8	24.3	2.6		船橋産 & 県民の日 献立
13 (火)	前期中間テストのため、給食はありません											
14 (水)	前期中間テスト・千教研船橋支会のため、給食はありません											
16 (金)	ごはん 四川豆腐 さつまいもおやき 春雨スープ グレープフルーツ	907	29.9	23.3	2.4	もち玄米ご飯 ししゃものゴマチーズ揚 海藻サラダ 野菜とウインナーのスープ煮 キウイフルーツ	888	34.6	27.6	2.2		
19 (月)	麦ごはん ポテトコロケ ごま酢あえ 若布と玉ねぎの味噌汁 二色フルーツ(オレンジサクラホ)	846	27.6	19.5	2.6	麦白飯 えびと豆腐の中華煮 ポテトのどらやき ミニトマト しらす干し入り卵スープ フルーツミルクゼリー	901	38	24.1	2.3		
20 (火)	青大豆のおこわ 豆腐のステーキ ゆかり和え さつま汁 ピーチゼリー	805	33.2	27.3	2.9	ハチミツパン いかのカリン揚げ ブロッコリーサラダ 甘辛大豆 ポトフ オレンジ	887	41	30.3	2.9		
21 (水)	麦ごはん 鯖の胡麻だれかけ 納豆和え 五目きんぴら 具沢山味噌汁 オレンジ	858	34.2	25.2	2.6	ワカメごはん 豆腐のナゲット じゃこサラダ チーズ粉ふき芋 野菜とコーンのスープ フルーツポンチ	899	33	21.6	2.3		
22 (木)	キムチご飯 カリカリがんも 春雨のナムル 白菜スープ オレンジ	847	33.1	29.5	2.8	セサミトースト チリ・コン・カーン 山海サラダ 和風スパゲティ メロン	878	37.7	30.8	2.5		
23 (金)	トマトライスのホワイトソースかけ ★お好みチップス ポテトのきのこ炒め キャベツとベーコンのスープ メロン	905	30.8	24.8	2.8	ソフト麺肉味噌ソース 大学いも 和風サラダ もやしスープ オレンジ	856	32.3	20.8	3.5		
26 (月)	鶏ごぼうごはん 厚焼き卵 磯香和え さつま芋甘煮 なすの味噌汁 パインアップル	902	33.6	27.1	2.9	ミルクロール 魚のアップルマリネ シーフードサラダ かぼちゃのポタージュ 冷凍みかん	910	36.1	29.5	2.8		
27 (火)	もち玄米ご飯 魚の香味焼き 五目煮豆 梅カツオ和え 小松菜と大根の味噌汁 冷凍みかん	871	37.1	24.5	2.6	二色サト(ジャムバナナ/ツナ)T 豆腐のかき油炒め キャラメルポテト クリームコーンのスープ パインアップル	903	35.1	31.9	3.2		
28 (水)	白飯 かぼちゃのベーコン巻き 筑前煮 わさび和え なめこと葱の味噌汁 メロン	824	27.3	24.7	2.4	さつまいもごはん 魚のフライ ひじきのマリネ マカロニソテー 卵スープ オレンジ	910	36.8	25.7	2.1		
29 (木)	麦ごはん 生揚げの味噌炒め さつまいもと大豆のカリト 中華風野菜スープ オレンジ	880	32.4	22.9	2.7	上海焼きそば えびの包み揚げ きゅうりの酢じょうゆ漬 中華コーンスープ コーヒーゼリー	901	36.8	30.2	3.5		
30 (金)	プルコギ野菜丼 ししゃものカリン揚げ チョレギサラダ 卵スープ 冷凍みかん	869	35	30.2	2.7	大豆入りミートサンド 魚のマスタード焼き ツナとわかめのサラダ いりこ ミネストローネスープ グレープゼリー	832	38.8	30.9	3.2		

※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。

※牛乳は毎日つきます。

※6月分の申込締切は3月22日(水)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※6月分の給食費の口座振替は5月1日です。

全部注文すると 1・3年生は 330円×19回=6,270円

2年生は 330円×18回=5,940円 となります。

＜献立紹介＞

【★ タンドリーチキン】

インド料理の一つで、ヨーグルト、塩、こしょう、ウコンなどの香辛料に肉を漬け込んで、香ばしく焼き上げる料理です。給食では、ウコンの代わりにカレー粉を使います。

【★ お好みチップス】

さつまいも、れんこん、かぼちゃを薄く切って、油で揚げた野菜チップスです。

