



6月予定献立表

2024年

船橋市立御滝中学校

日付	選択	A 献立				B 献立				備考		
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)			
3 (月)		麦ご飯 鯖の胡麻だれかけ おひたし 五目きんぴら 具沢山味噌汁 オレンジ	808	33.9	28.2	2.3	ハチミツパン 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	842	35.4	28.3	2.2	
4 (火)		ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 五色和え なめこの味噌汁 キウイフルーツ	816	32.8	21.7	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 マセドニアポテトサラダ カレーヌードルスープ グレープフルーツ	881	42.8	32.8	3.2	
5 (水)		ドライカレー アスパラのベーコン巻き いりこ大豆 千切りスープ オレンジ	856	39.8	27.5	3.2	二色揚パン(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	834	32.8	33	2.4	船橋産 食材の日 (トマト)
6 (木)		ひじき寿司 魚の味噌焼き かぼちゃの甘煮 赤しそ和え 豆腐と花麩のお吸い物 オレンジ	802	34.4	26.5	2.7	黒コッペパン レバーのケチャップあえ グリーンサラダ ポテトクリームシチュー オレンジ	864	41.7	26.5	2.6	
7 (金)		ご飯 四川豆腐 さつま芋のおやき 春雨スープ グレープフルーツ	857	29.7	23	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 オレンジ	813	33.3	25.2	2	
10 (月)		ご飯 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	810	35	27	2.4	ミルクロール 白身魚のきのこソース ひじきのマリネ マカロニソテー 卵スープ パインアップル	816	37.9	32	2.7	
11 (火)		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	800	33.6	31.6	2.4	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	813	36.2	32.7	2.3	
12 (水)	千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。											
13 (木)	前期中間テストのため、給食はありません。											
14 (金)		ご飯 すき焼き煮 大豆とじゃこの青のり絡め 梅カツオ和え かきたま汁 オレンジ	804	35.5	26.9	2.4	さつま芋パン スペイン風オムレツ チキンサラダ ABCスープ オレンジ	817	38.4	31.6	2.6	船橋産 食材の日 (トマト)
17 (月)		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	802	37.7	22.2	2.1	チーズトースト ポテトのクリーム煮 カリカリサラダ オニオンスープ オレンジ	817	31.1	35.7	3.1	
18 (火)		青大豆のおこわ 豆腐のそぼろあんかけ こまつなサラダ さつま汁 フルーツミルクゼリー	800	36.5	30.5	2.4	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	841	40.8	32	2.3	船橋産 食材の日 (小松菜)
19 (水)		しらす入りチャーハン レバーとポテトのレモンソース 大根とわかめのサラダ にらと卵のスープ ヨーグルトのはちみつかけ	836	34.4	30.9	2.4	ソフト麺肉味噌ソース 和風サラダ もやしスープ スイートポテト	823	33.1	22.1	3.3	
20 (木)		ご飯 かぼちゃのチーズ焼き 筑前煮 わさび和え なめこと葱の味噌汁 メロン	800	28.5	27.6	2.4	五目うどん 味付け天ぷら 海苔酢和え 白玉きなこ	801	32.6	33.3	2.2	
21 (金)		もち玄米ご飯 魚の辛子醤油かけ 五目煮豆 たくあん和え 青菜と大根の味噌汁 冷凍みかん	803	34.4	22	2.4	二色サト(ハチミツ/ハム) 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 オレンジ	854	36.9	29.1	3.1	
24 (月)		コーンライス ★ 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	820	32.4	25.1	1.7	バンズパン ポテトコロッケ ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	811	25.1	35	3.4	船橋産 食材の日 (小松菜)
25 (火)		ご飯 豚キムチ炒め ポテトのどらやき わかめスープ オレンジゼリー	827	33.2	25.2	2.4	ごま味噌豆乳担々麺 かわり春巻き トマトとわかめのサラダ ナタデココフルーツ	800	36	31.1	2.4	船橋産 食材の日 (トマト)
26 (水)		プルコギ野菜丼 ししゃもの胡麻だれかけ チョレギサラダ もずくスープ 冷凍みかん	806	36.9	30.4	2.4	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	811	36.3	33.2	3.1	
27 (木)		麦ご飯 生揚げの味噌炒め さつまいもと大豆のカント 中華風野菜スープ オレンジ	831	32.2	24.3	2.4	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	802	30.8	30.5	2.5	船橋産 食材の日 (小松菜)
28 (金)		鶏ごぼうご飯 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	848	33.2	28.4	2.5	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	884	37	30.4	2.7	

※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。

※6月分の申込締切は3月18日(月)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4月30日(火)です。

全部注文すると 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。