

令和5年 6月 予定献立表

献立をよく見て、A・Bに○、申し込まない場合は×を記入しましょう。

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立				B献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	1 (木)	ホタテと卵のあんかけごはん キムチ春巻き わかめスープ オレンジ				二色サンド(いちごジャム・ツナ) ひじきのマリネ のり塩大豆 キャロットポタージュ キウイフルーツ			
		865	16.3	25.2	2.5	船橋産食材:ふなばしにんじん(ポタージュ) 808 15.6 34.5 2.9			
A・B	2 (金)	麦ごはん あじの梅肉揚げ 青菜のみぞれちりめん和え 金時豆の甘煮 ハ宝妈そ汁 オレンジ				黒コッペパン 豆腐のカレー煮 拌三絲(ハンサンソー) さつまいもおやき			
		844	16.8	22.2	2.4	816 15.5 29.4 3.3			
A・B	5 (月)	ごはん 豆腐の真砂揚げ 船橋和え じゃがいものきんぴら 大根と揚げのみそ汁 冷凍みかん				バターライス あじのスパイスグリル 小松菜のソテー ミネストローネスープ パイナップル			
		841	14.6	25.4	2.3	809 16.5 23.5 1.7			
A・B	6 (火)	ごはん 魚のピリ辛焼き おひたし 野菜の肉みそあんかけ 豆腐とわかめのみそ汁 さくらんぼ				黒コッペパン レバーと野菜のパルサミソース 大豆サラダ 野菜スープ パナナ			
		1年3組くんが考えた献立をアレンジしました。 876 16.1 29.4 2.4				【鉄分が特に多い献立(8.7mg)】 832 16.3 28.1 2.2			
A・B	7 (水)	もち玄米入りごはん さばのオレンジ煮 ごま和え けんちん汁 冷凍みかん				ブドウパン 豆腐のツナサンドフライ わかめとコーンサラダ 洋風春雨スープ メロン			
		801	16.2	26.5	2.4	827 14.8 34.3 2.8			
A・B	8 (木)	ごはん ねぎ入り卵焼 いもと青菜の納豆和え きゅうりの土佐和え 生揚げとわかめのみそ汁 メロン				ハチミツパン いかとポテトのチリソース 中華風じゃこサラダ 豆腐団子スープ グレープゼリー			
		【鉄分が特に多い献立(5.3mg)】 802 16.7 25.8 2.7				860 14.6 29.2 2.8			
A・B	9 (金)	豆入りドライカレー シーフードサラダ じゃこじゃが わかめと卵のスープ オレンジ				二色揚げパン(ココア&きなこ) キャベツとコーンのサラダ 豚肉と豆のトマトカレー煮 オレンジ			
		823	16.3	25.6	2.3	807 16.3 32.6 2.5			
A・B	12 (月)	トマト炊き込みごはん カレーチーズコロッケ 千キャベツ レンズ豆のスープ オレンジ				焼きうどん わかめときゅうりの酢の物 さつまいも大豆のかりんとう にら卵スープ 冷凍みかん			
		船橋産食材:トマト(トマト炊き込みごはん) 855 13.6 26.8 2.5				801 17.5 27.5 3.1			
A・B	13 (火)	ねぎ塩豚丼 磯香和え じゃがいものごまみそ和え 卵スープ すいか				千葉県民の日(15日)にちなみ キャロットピラフ いわしの香味パン粉焼き 千葉県の特産品をたくさん取り入れた献立 小松菜のソテー ABCスープ メロン			
		千葉県産食材:豚肉・のり・すいか・卵 855 15.3 26.4 2.4				千葉県産食材:にんじん・いわし・小松菜・メロン 850 16.4 26.8 2.6			
15日(木)千葉県民の日									
A・B	19 (月)	麦ごはん にんじんとツナの卵焼き からし和え じゃがいもの肉みそあんかけ そうめん汁 オレンジ				ガーリックコーンライス たらと豆腐のナゲット じゃこわかめのサラダ ひよこ豆のスープ キウイフルーツ			
		853	14.7	23.8	2.5	810 15.2 30.3 2.2			
A・B	20 (火)	もち玄米入りごはん ピーマンの肉詰め 春雨和え のりじゃがバター ごま汁 オレンジ				黒コッペパン 豆あじのスパイス揚げ チーズマッシュポテト ツナとわかめのサラダ 具だくさんスープ パイナップル			
		807	14.0	25.2	2.4	【カルシウムが特に多い献立(751mg)】 823 17.3 30.5 2.4			
A・B	21 (水)	麦ごはん 生揚げのみそ炒め わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 オレンジ				コッペパン ブルーベリージャム 魚のチーズムニエル ベジタブルソテー ABCスープ パナナ			
		822	16.7	30.0	2.4	802 19.9 29.2 2.7			
A・B	22 (木)	ごはん 豆腐の肉巻きフライ 千キャベツ ひじきの五目煮 沢煮椀 オレンジ				バターパセリライス 切干大根ハンバーグ ペッパーポテト カラフルソテー 白いんげん豆のスープ キウイフルーツ			
		835	16.1	26.1	2.4	829 15.9 24.1 2.4			
A・B	23 (金)	しじゅうしい 小松菜チャンプル マーミナウサチ もずく入りお吸い物 パイナップル				沖縄慰霊の日(23日)にちなみ 沖縄風そば もずくの天ぷら ミントマト 沖縄県の郷土料理や特産品を取り入れた献立 にんじんキツネしりしり 黒糖蒸しパン オレンジ			
		しじゅうしい・チャンプル・マーミナウサチは郷土料理です。 812 16.3 26.8 2.4				沖縄風そば・しりしりは郷土料理、黒糖・もずくは特産品です。 802 14.9 33.8 3.2			
A・B	26 (月)	キャロットライス 小松菜ホワイトソース ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ ジュリエンスープ オレンジ				ブドウパン スペイン風オムレツ 豆腐入り海藻サラダ カレーヌードルスープ キウイフルーツ			
		ジュリエンスープは、千切り野菜のスープです。 834 15.9 24.4 2.4				822 16.9 29.7 2.8			
A・B	27 (火)	キムタクごはん 豆アジの甘酢あんかけ チョレギサラダ ハムと青菜のスープ 冷凍みかん 【カルシウムが特に多い献立(724mg)】				黒ごま黒みつトースト チリ・コン・カーン ツナとわかめのサラダ パナナ			
		キムタクごはんは、キムチとたくあんが入ります。 835 15.2 28.0 2.4				801 16.8 30.1 2.8			
A・B	28 (水)	もち玄米入りごはん きびなごのから揚げ おかか和え さつまい汁 かるかん風蒸しパン オレンジ				ハチミツパン カレーマーボー豆腐 じゃこじゃが 春雨サラダ ヨーグルト			
		鹿児島県の郷土料理(きびなご・さつまい汁・かるかん) 810 14.1 19.7 2.2				827 17.5 28.1 2.8			
A・B	29 (木)	ごはん スズキのごま酢だれかけ 韓国風雑煮 じゃこと荳わかめのサラダ 冷凍みかん				きのこのピラフ トマトとツナのサラダ 鶏肉と大豆のシチュー すいか			
		船橋産食材:スズキ(スズキのごま酢だれかけ) 800 16.9 23.6 2.4				1年1組Yさんが考えた献立をアレンジしました。 834 15.0 27.2 2.3			
A・B	30 (金)	麦ごはん 魚の和風マリネ ごま和え 鶏肉と大豆の煮物 なめこ汁 あじさいゼリー				ブドウパン スペイン風オムレツ 山海サラダ 野菜たっぷりスープ パイナップル			
		837	17.2	23.9	2.4	813 16.9 30.7 2.8			

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)忘れずに記入しましょう。

*都合により食材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。記載している船橋産・千葉県産等の

地場産物の使用も都合により、産地が変更となる場合があります。

*給食のない日 14日(水)前期中間試験・千教研

16日(木)前期中間試験・千教研

★新1年生のみなさんへ★

3月22日(水)の新入生オリエンテーションで6月分のマークシート記入をしますの
で、申し込みの○×をつけて、この献立表を忘れずに持ってきてください。

5月に引き続き、1年生(新2年
生)の考えた献立が登場しま
す!
家庭科で実施した「家族のため
の献立作り」の中から給食に献
立を取り入れました。(給食用に、
少しアレンジをさせてもらって

船橋のことを食べて知ろう!

今月の旬の船橋産食材

トマト こまつな にんじん スズキ