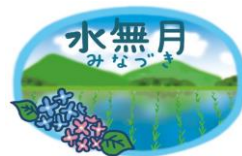


年 組 番

名前



令和7年 6月 予定献立表

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

予約システムで入力する前に
A・B・X(申し込みなし)の
しるしをつけておくことを
おすすめします。

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2 (月)	A・B	ご飯 さばの竜田揚げ おひたし 野菜のすまし汁 オレンジ	807	36.7	32.1	3.2	はちみつレモントースト 鶏肉と豆のトマトカレー煮 スパゲティサラダ小松菜ドレッシング パナナ	792	32.8	29.0	2.7	船橋産食材を食べる日 A・B 小松菜 (Aおひたし Bスパゲティサラ ダ・小松菜ドレッシング)
3 (火)	A・B	ご飯 ヤンニョムチキン トックスープ じゃこときわかめのサラダ かわちばんかん	848	36.7	22.2	2.5	ミルクロール 魚【めばる】のベーコン焼き ベジタブルソテー チキンと野菜のスープ 冷凍みかん	780	35.4	32.9	2.5	旬の食材 A かわちばんかん
4 (水)	A・B	かやくご飯 たこ焼き風ポテト わさび和え 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ	795	29.7	28.1	2.3	ハチミツパン なすと生揚げの中華炒め なら卵スープ さつまいもお焼き	783	30.8	32.3	2.5	3年生が修学旅行で行く 大阪府にちなんだ料理 A たこ焼き風ポテト
5 (木)	A・B	ご飯 卵焼き・だいこんおろし添え いもと青菜の納豆和え きんぴらごぼう 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ	780	32.6	27.8	2.4	ブランコッペパン ししゃもフライ ツナとわかめのサラダ アスパラガスのホワイトシチュー パナナ	781	34.1	34.9	3.1	旬の食材 B アスパラガス
6 (金)	A・B	トマト炊き込みご飯 カレーチーズコロッケ せんきやべつ レンズ豆のスープ オレンジ	799	27.6	30.0	2.1	新3年生修学旅行のため 給食なし	782	35	28.9	3.2	船橋産食材を食べる日 A トマト (トマト炊き込みご飯)
9 (月)	A・B	麦ご飯 あじの梅肉揚げ ごま酢和え 打ち豆入り野菜のみそ汁 冷凍みかん	781	34.1	27.0	2	新3年生修学旅行のため 給食なし	785	32.2	30.2	3.6	旬の食材 A あじ (あじの梅肉揚げ)
10 (火)	A・B	ご飯 アスパラの豚肉巻き 千草和え 金時豆の甘煮 具だくさんみそ汁 パナナ	780	28.1	19.7	2.4	新3年生修学旅行のため 給食なし	782	34.2	30.3	2.4	旬の食材 A アスパラガス (アスパラの豚肉巻き)
11 (水)	A・B	チキンカレーライス 大豆サラダ・にんじんドレッシング 洋風わかめスープ ヨーグルト和え	800	30.2	25.5	2.1	ごまきなご揚パン ポテトサラダ 肉団子スープ オレンジ	781	31.2	34.3	2.5	船橋産食材を食べる日 A にんじん (大豆サラダ ・にんじんドレッシング)
12 (木)	A・B	ご飯 豆腐の真砂揚げ わかめときゅうりの酢の物 五目きんぴら だいこんと油揚げのみそ汁 冷凍みかん	780	31.4	26.7	2.4	パンキンパン スペイン風オムレツ フレンチサラダ カレーヌードルスープ パイナップル	781	33.3	36.9	3	旬の食材 A きゅうり (わかめときゅうりの酢の物)
13 (金)	A・B	ご飯 さんが焼き 磯香和え じゃがいものごまみそ和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	786	31.8	28.3	2.3	さつまいもパン レバーとポテトのレモンソース ミートマト 切干だいこんとひじきのサラダ 豆腐ともやしのピリ辛スープ	783	35.3	29.7	3	千葉県民の日(6月15日)に ちなみ、A・B献立ともに千葉県 産食材を使った料理
16 (月)	A・B	もち玄米入りご飯 あじの干物揚げ のりごま和え なすのそぼろ煮 こまつなときのこのすまし汁 かわちばんかん	781	33	34.0	2.7	黒コッペパン 高野豆腐のグラタン きのこのサラダ もずくスープ パナナ	780	36.1	31.6	2.8	旬の食材 A かわちばんかん
17 (火)	A・B	もち玄米入りご飯 ビーマンの肉詰め 春雨和え のりじゃがバター ごま入りみそ汁 オレンジ	792	28.3	30.5	2.5	キャロットパン トマト麻婆豆腐 くきわかめのサラダ ビーフンスープ パナナ	780	31.8	30.0	3	旬の食材 A ビーマン(ビーマンの肉詰め) 船橋産食材を食べる日 B トマト(トマト麻婆豆腐)
18日(水)は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。												
19日(木)・20日(金)は前期中間試験のため、給食はありません。												
23 (月)	A・B	しじゅうしい 小松菜チャンプル マーミノウサチ もずくのすまし汁 黒糖大豆	801	36.2	30.8	2.4	沖縄風そば(ソーキそば) ニラ入り卵焼き にんじんキツネしりしり サーターアンダーギー オレンジ	780	38.7	38.9	3.2	沖縄慰霊の日(6月23日)に ちなみ、A・B献立ともに沖縄県 の郷土料理
24 (火)	A・B	そばろご飯 レバーの和おあえ おかか和え けんちん汁 かわちばんかん	797	38.3	27.0	2.4	ブドウパン あじのスパイスグリル 小松菜のソテー トマトクリームスープ オレンジ	780	38.3	29.8	2.7	旬の食材 A かわちばんかん 船橋産食材を食べる日 B 小松菜(小松菜ソテー)
25 (水)	A・B	キムチご飯 きびなごのから揚げ チョレギサラダ ハムと小松菜のスープ 冷凍みかん	780	34	30.9	2.6	黒ごま黒みつトースト チリ・コン・カーン 山海サラダ パナナ	793	34.4	32.2	2.7	船橋産食材を食べる日 A 小松菜 (ハムと小松菜のスープ)
26 (木)	A・B	ご飯 生揚げのみそ炒め ポテトのどらやき しらす干し入り卵スープ さくらんぼ	805	33.6	31.0	2.4	コッペパン いちごジャム いかとポテトのチリソース 中華風じゃこサラダ 豆腐と野菜のスープ メロン	780	31.3	32.0	2.7	旬の食材 A さくらんぼ B メロン
27 (金)	A・B	梅じゃこご飯 魚の西京焼き 青菜のツナと塩昆布和え じゃがいもとわかめのみそ汁 パナナ	792	34.3	25.8	2.7	ミルクロール スズキの香味フライ・トマトソース ひじきとハムのサラダ ABCスープ キウイフルーツ	798	34.3	32.8	2.8	船橋産食材を食べる日 B スズキ・トマト (スズキの香味フライ・トマ トソース)
30 (月)	A・B	豚丼 梅肉和え 大豆とごぼうの揚げ煮 かぼちゃと油揚げのみそ汁 オレンジ	780	30.5	26.0	2.1	ごま豆乳担々麺 ※麺はソフト麺 小松菜のナムル ココア蒸しパン	780	30.9	33.1	2.6	梅雨の季節に合わせて 「梅」を使った献立 A 梅肉和え

*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。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

予約システムへの入力期間:3月18日正午~4月9日

※申し込み状況の確認のため、最終登録日3月25日までの入力にご協力をお願いします。



<予約サイト>

今月の旬の船橋産食材

トマト・にんじん・こまつな・スズキ