年　組　番 氏名

令和8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	エネルギー(Kcal)	タンパク質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	B献立	エネルギー(Kcal)	タンパク質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	備考
A・B	1 (月)	そぼろご飯 レバーの大和和え ごま和え けんちん汁 メロン	816	38	28	2.4	ハチミツパン いわしの香味パン粉焼き 小松菜のソテー ABCスープ ミニトマト	782	38	34	2.6	千葉県の食材を多く取り入れた献立 A卵(そぼろご飯)・ レバー(レバーの大和和え) Bいわし(いわしの香味パン粉焼き)・ 小松菜(小松菜ソテー)
A・B	2 (火)	ご飯 さばの竜田揚げ おひたし 野菜のすまし汁 キウイフルーツ	797	36	33	2.3	コッペパン・ブルーベリージャム エビと白いんげん豆のグラタン ひじきとツナのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	786	34	33	2.8	Aさばなどの青魚には、血液をきれいにしたり、脳の働きをたすけたりする栄養が多く含まれます。
A・B	3 (水)	かんぴょうご飯 魚【さわら】の梅ねぎ焼き わさび和え みみうどん オレンジ 栃木県にちなんだ献立	782	36	24	2.3	新1年生は 校外学習のため、給食なし					
A・B	4 (木)	麦ご飯 あじの梅肉揚げ ごま酢和え うち豆入り野菜のみそ汁 冷凍みかん	781	34	27	2	はちみつレモントースト チキンと大豆のトマト煮 スパゲティサラダ小松菜ドレッシング バナナ	774	32	28	2.9	A 6月4日は「あじの日」。語呂合わせから生まれた記念日です。梅雨の季節に合わせて「あじの梅肉揚げ」を作ります。
A・B	5 (金)	ごま入りご飯 チンジャオロースー 春雨サラダ 白玉スープ ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ	800	34	28	2.4	パイナップルロール すずきの香味フライ・トマトソース ひじきとハムのサラダ カレーコンソメスープ	801	36	34	2.7	船橋産食材を食べて知る日 Bすずきの香味フライ ・トマトソース (すずき・トマト)
A・B	8 (月)	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	26	2.1	ごまきなこ揚げパン ポテトサラダ 肉団子スープ オレンジ	783	31	35	2.5	船橋産食材を食べて知る日 Aにんじん (大豆サラダ・にんじんドレッシング)
A・B	9 (火)	ご飯 きびなごのから揚げ おかか和え さつま汁 かるかん風蒸しパン 鹿児島県にちなんだ献立	800	30	24	1.9	甘納豆パン 鶏肉と野菜のガーリック醤油炒め だいこんとひじきのサラダ トマトスンドゥブ	789	36	32	2.8	A 鹿児島県の郷土料理を作ります。「かるかん」はヤマイモを使った鹿児島県の銘菓です。きびなごは、鹿児島県で多く食べられている魚です。
A・B	10 (水)	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 冷凍みかん	789	29	21	2.3	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 わかめとハムのサラダ 具だくさんスープ バナナ	785	34	30	2.4	旬の食材 Aアスパラ (アスパラの豚肉巻き)
A・B	11 (木)	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 メロン 15日県民の日にちなみ、千葉県にちなんだ献立	787	32	28	2.3	さつまいもパン レバーとポテトのレモンソース 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 ミニトマト 15日県民の日にちなみ、千葉県にちなんだ献立	791	36	30	2.7	千葉県の食材を多く取り入れた献立 Aいわし(さんが焼き)・ のり(磯香和え) Bさつまいもパン・レバー (レバーとポテトのレモンソース)
A・B	12 (金)	中華丼 豚肉と生揚げのスープ ガーリックポテト大豆	792	34	30	2.3	ブランコッペパン 白身魚【たら】のフライ・タルタルソース キャロット・ラペ ヒュツツポット(じゃがいも・にんじん・たまねぎをやわらかく煮て、つぶして混ぜたオランダの家庭料理) エルテンスープ (オランダの伝統的なスープ。えんどう豆・野菜・ソーセージが入ります。給食では、グリンピースで作ります。) オランダにちなんだ献立	799	34	37	2.8	6月11日～7月19日にアメリカ・カナダ・メキシコの3か国で共同開催される2026サッカーFIFAワールドカップに合わせた献立です。 12日B ヒュツツポット・エルテンスープは、日本が15日に対戦するオランダにちなんだ献立です。
A・B	16 (火)	バターライス グリーンサラダ キウイフルーツ ブリック(薄い皮や卵やツナ、じゃがいもなどの具を包んで揚げた料理です。本来はとろっとした卵が特徴の料理ですが、給食では茹で卵にして作ります) ショルバ(肉や野菜、豆などを煮込んだスープ料理) チュニジアにちなんだ献立	797	31	27	1.9	ブドウパン なすと生揚げの中華炒め かにかまとニラのスープ スイートポテト	799	30	29	2.8	 16日A ブリック・ショルバは、日本が21日に対戦するチュニジアにちなんだ献立です。
		17日(水)は千教研のため、給食はありません										
		18日(木)・19日(金)は中間試験のため、給食はありません										
A・B	22 (月)	もち玄米入りご飯 ピーマンの肉詰め 千草和え じゃこじゃが ごま入りみそ汁 オレンジ	780	30	26	2	キャロットパン 中華風パリパリサラダ トマト麻婆豆腐 さつまいもと大豆のかりんとう	841	34	34	2.8	旬の食材 Aピーマン(ピーマンの肉詰め) 船橋産食材を食べて知る日 Bトマト(トマト麻婆豆腐)
A・B	23 (火)	ししじゅうしい 小松菜チャンプル マーミナウサチ もずくのすまし汁 黒糖大豆	798	36	31	2.4	沖縄風そば(ソーキそば) じゃがいものチーズ焼き にんじんキツネしりしり サーターアンダーギー	789	32	37	3.1	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
A・B	24 (水)	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	781	32	29	2.4	コッペパン いちごジャム 魚【ぼら】といものねぎポン酢ソース 中華風じゃこサラダ 豆腐と野菜のスープ メロン	781	32	34	2.4	船橋産食材を食べて知る日 Bぼら (魚【ぼら】といものねぎポン酢ソース) 旬の食材 Aさくらんぼ　Bメロン
A・B	25 (木)	梅じゃこご飯 魚【さわら】の西京焼き 小松菜の海苔ツナ和え じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	772	36	28	2.3	黒コッペパン ししゃものカレー風味マリネ 小松菜の塩昆布炒め わかめと野菜のスープ ヨーグルト	782	34	36	2.8	梅雨の季節に合わせて 「梅」を使った献立 A 梅じゃこご飯
A・B	26 (金)	ご飯 ヤンニョムチキン トックスープ じゃことくきわかめのサラダ	794	36	24	2	ミルクロール 魚【めばる】のベーコンロール 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	33	2.5	A韓国にちなんだ料理 ヤンニョムチキン・トックスープ
A・B	29 (月)	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 小松菜ときのこのすまし汁 オレンジ	781	33	34	2.3	黒ごま黒みつトースト チリ・コン・カーン 山海サラダ すいか	789	35	32	2.8	Aあじの干物揚げは、あじの干物を丸ごと揚げるので、骨もそのまま食べられます。 旬の食材 Bすいか
A・B	30 (火)	豚丼 梅肉和え 大豆とごぼうの揚げ煮 かぼちゃと生揚げのみそ汁 パインアップル	771	32	24	2.5	ごま豆乳担々麺※麺はソフト麺(小袋) 小松菜のナムル ココア蒸しパン	781	31	33	2.6	船橋産食材を食べて知る日 B小松菜 (小松菜のナムル)

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)を記入しましょう。

＊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16日(月)正午～3月25日(水)

★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。
登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

<予約サイト>

今月の旬の船橋産食材

にんじん　トマト
こまつな　ぼら　すずき　のり(通年)

資料引用元：食育フォーラム2023-6