



令和8年 6月



予定献立表

6月は食育月間です



船橋市立豊富中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	献立のめあて 行事等
1 (月)	麦ご飯 ぼらのごま酢だれかけ にんじん キツネしりしり 納豆和え 打ち豆入具だくさんみそ汁 ホワイトゼリー	832	35.1	27.5	2.3	テーブルロール 卵のココット 茎わかめとシーフードのサラダ(トマト) 野菜たっぷりスープ パナナ	730	34.3	36.0	2.5	船橋産食材を食べて 知る日「人参・トマト」
2 (火)	鶏ひき肉とレンズ豆のみそ丼 小魚のガーリック揚げ 中華風野菜スープ パイナップル	800	34.1	26.4	2.1	フレンチトースト チリ・コン・カン ごぼうごまマヨサラダ オレンジ	829	33.7	31.7	2.6	体育祭予備日
3 (水)	ご飯 いなだのピリ辛焼き きゃべつの中中華風サラダ 麻婆生揚げ 干切りスープ オレンジ	813	36.1	35.0	2.0	ガーリックバターライス あじのカレーマリネ わかめサラダ ABCスープ ヨーグルトのフルーツ	836	31.8	30.3	2.4	魚を食べよう
4 (木)	麦ご飯 具だくさん卵焼き わさび和え 豚汁 甘夏みかん	748	31.3	27.4	2.0	麦ご飯 白身魚のレモンソース もやしとコーンのごま和え 塩肉じゃが 小松菜のみそ汁 パナナ	802	32.1	25.1	2.6	カムカム給食
5 (金)	ポークカレーライス 大根のサラダ ひよこ豆のスープ オレンジ	883	30.7	28.3	2.2	コッペパン レバーのオリエンタルソース チーズポテト ツナと青菜のサラダ ジュリエンスープ 冷凍みかん	806	36.8	32.5	2.4	ビタミンCを補給して 夏に備えよう
8 (月)	ご飯 鶏肉のみそ煮 塩昆布和え 沢煮椀 抹茶クリーム寒天	752	30.5	27.8	2.3	ポテトサラダサンド 豆いわたしのオニオン風味揚げ 小松菜のソテー レンズ豆とトマトのスープ パナナ	758	30.2	35.5	2.5	レンズ豆は、形が小さく平たいので早く火が通るのが特徴です。
9 (火)	ごまご飯 いなだの西京焼き 干草和え 根菜の土佐煮 大根のすり流しかきたま汁 オレンジ	789	30.9	29.1	2.5	黒糖コッペパン レバーのスパイス揚げ ひじきのマヨネーズ和え 鶏肉とひよこ豆のトマト煮 オレンジ	796	36.5	28.8	2.6	野菜をしっかり 食べよう
10 (水)	ごまご飯 じゃが芋入り酢豚 切干大根とひじきの中華サラダ 茎わかめのスープ オレンジ	808	30.8	31.1	2.2	コッペパン 切干大根ハンバーグ フレンチサラダ ジャーマンポテト めかぶのスープ オレンジ	783	36.8	34.7	2.9	切干大根&海藻 を食べよう
11 (木)	麦ご飯 ぼらのさらさ揚げ ごま酢和え 野菜の挽肉いため そうめん汁 オレンジ	813	31.6	29.8	2.4	エッグトースト ひじきのマリネ クラムチャウダー パナナ	787	29.3	37.6	2.7	エッグトーストは、みじん切りにしたゆで卵を、パンにぬって、焼きます。
12 (金)	ご飯 魚のにんじんソース のりごま和え じゃが芋のきんぴら 生揚げと小松菜のみそ汁 甘夏みかん	789	32.4	27.1	2.3	ごまご飯 いわしの蒲焼 和風みそサラダ(トマト・にんじん) 芋と小松菜の汁 河内晩柑	813	31.7	29.9	2.2	県民の日にちなみ 地産地消献立
16 (火)	ごまご飯 レバーの香味あげ 海鮮と生揚げのピリ辛炒め 中華風コーンスープ 冷凍みかん	860	37.1	28.8	2.2	コッペパン 白身魚のチーズムニエル 青のりポテト コンビーフサラダ 具だくさんスープ オレンジ	740	36.0	30.1	2.5	海鮮と生揚げのピリ辛炒めには、イカ、えびなどが入っています。
18 (木)	みそかつ丼 青菜ののりからし和え すまし汁 甘夏みかん	787	31.0	26.5	2.4	ソフト麺ミートソース マセドニアポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	803	34.1	32.8	2.5	ミートソースの由来は、主に小麦粉とバターから作ったブラウニーによるものです。
19 (金)	ご飯 魚の漬け焼き 磯香和え 肉じゃが きゃべつのみそ汁 オレンジ	731	33.2	22.0	2.4	ご飯 ひじき入り和風コロッケ 春雨和え 玉ねぎと卵のみそ汁 メロン	829	29.6	24.3	2.4	毎月19日は食育の日 和食給食
22 (月)	ブルコギ丼 小松菜のナムル かきたまスープ メロン	744	29.5	28.5	2.5	麦ご飯 鶏肉のごま酢だれかけ 浅漬 芋と野菜の具だくさんみそ汁 パナナ	729	28.3	27.7	2.2	A献立 2年生(新3年) の考えた献立
23 (火)	麦ご飯 たらこの和風マリネ ごま和え 鶏肉と大豆の煮物 めかぶのみそ汁 オレンジ	778	33.4	27.0	2.6	コッペパン&あんずジャム ツナのオムレツ フロccoliーサラダ ミネストローネ(白いんげん豆) パイナップル	792	36.9	32.3	2.8	豆が使われた 料理を知ろう
24 (水)	ツナのケチャップライス グリーンサラダ 鶏肉と大豆のシチュー パナナ	803	31.0	29.4	2.1	ご飯 魚の南蛮漬け 枝豆と小松菜のごまマヨ和え オクラとえのきのみそ汁 すいか	772	32.9	28.9	1.9	すいかは、暑い季節に 旬を迎える果物です。
25 (木)	ご飯 豆腐のツナサンドフライ 芋と青菜のおかか和え かぶと揚げのみそ汁 オレンジ	744	27.1	30.0	2.1	ご飯 生揚げのみそ炒め わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁 りんごゼリー	820	33.8	29.1	2.3	大豆製品を食べよう
26 (金)	ゆかりしらすご飯 さばの塩焼き レタスと小松菜の和風サラダ じゃが芋のきんぴら なめこ汁 キウイフルーツ	819	30.1	35.2	2.6	コッペパン ぼらとポテトのチリソース 青大豆と炒り卵のサラダ 生揚げと白菜のスープ オレンジ	817	35.9	34.5	2.7	A献立 2年生(新3年) の考えた献立
29 (月)	親子丼(高野豆腐入り) 大根と水菜の梅肉和え 八宝みそ汁 すいか	761	34.9	23.2	2.4	パンフキンパン ししゃもフライトマトソース かぶのサラダ 洋風春雨スープ オレンジ	748	29.8	35.1	2.5	高野豆腐は、鉄分、カルシウムなどが多く含まれる食品です。
30 (火)	ガーリックライス 芋と豆のカレーグラタン キャロット・ラベ 洋風わかめスープ パナナ	810	30.1	25.9	2.6	コッペパン&はちみつ 魚の香味パン粉焼き パプリカポテト 小松菜のサラダ 干切り野菜スープ グレープフルーツ	731	32.8	31.1	2.7	芋を食べよう

*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。

*6月分の申込締め切りは4月9日(木)です。

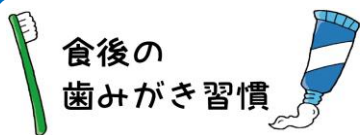
*給食のない日 17日(水) 千教研

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



食後の
歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

