



2020年 6月予定献立表

船橋市立若松中学校

☆簡易給食期間中は箸はつきません。毎日忘れずに持ってきましょう。

※牛乳は毎日つきます

日付		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	アレルギー等で 食べない日は×
4 (木)	麦ごはん きのこソースハンバーグ 千切り野菜 胡麻ドレッシング 磯香和え シャーマンポテト	817	32.7	29.2	1.7	
5 (金)	もち玄米入りごはん 肉じゃが もやしとコーンのごまあえ 真珠蒸し	769	27.1	18.6	2.1	
8 (月)	菜めし 鱈の白ごまフライ 千キャベツ バンバンジー オレンジ	812	31.7	27.2	1.7	
9 (火)	ごはん ごましお 生揚げのみそ炒め きゅうりの土佐和え さつま芋と大豆のカリント	843	32.3	26.9	1.9	
10 (水)	梅しそごはん 鯖のごまだれ焼き サラダ菜 おひたし 切干大根と昆布の煮物 パイナップル	830	28.5	32.4	2.8	
11 (木)	ベーコンとしめじのピラフ 鶏肉のレモンソースかけ わかめとコーンのサラダ 枝豆 オレンジ	800	28.4	35.2	2.2	
12 (金)	もち玄米入りごはん 揚げぎょうざ チャーシューナムル サラダ菜 浸し豆 オレンジ	779	28.6	24.7	2.6	
16 (火)	小松菜と昆布のごはん すずきの薬味ソースかけ 干草あえ 金時豆の甘煮 メロン ★15日は千葉県民の日です★	840	32.6	27.8	2.4	
17日(水)・18日(木)給食はありません。弁当を忘れずに持ってきてください。						
19 (金)	ごはん(ゆかり) 鶏と野菜の揚げ煮 浅漬 生揚げの含め煮	830	27.7	27.4	2	
22 (月)	ごはん(ごま) 肉野菜炒め 蒸しシューマイ パイナップル	823	34	21.8	1.5	
23 (火)	ごはん(ゆかり) さんまのかば焼き風 サラダ菜 野菜の昆布和え かぼちゃの煮物 オレンジ	811	24.7	26.3	2	
24 (水)	赤飯 ひれカツ ごまドレッシングサラダ ひじきの五目煮 さくらんぼ ★創立記念祝い献立★	818	35.2	26.6	2.7	
25 (木)	ごはん 春巻き ツナサラダ ゆで枝豆 さつま芋のレモン煮	839	24.2	22.5	2.2	
26 (金)	ごまごはん 豚肉の和風ステーキ きゃべつと水菜の千切り野菜 辛子和え フライドポテト	809	25.9	31.7	1.4	
29 (月)	ワカメごはん からくさ焼き 焼肉サラダ 切干大根とキュウリのピリ辛漬け パイナップル	816	32.2	28.9	2.7	
30 (火)	チキンライス イカのアップルマリネ グリーンサラダ 枝豆 オレンジ	806	31	28.3	2.9	

【お願い】

- ・6月、7月は簡易給食(給食室で調理した弁当+牛乳)の提供となります。同じ日に簡易給食と家庭から持参した弁当を併用することは出来ません
- ・調理員と生徒の接触が必要最小限になるようにするため、給食室での箸の貸し出しは出来ません。毎日清潔な箸を忘れずに持ってきてください。
- ・簡易給食となるため、栄養価が充足していません。家庭での食事で補うよう、ご協力をお願い致します。
- ・献立内容を確認し、次回の登校日に必要事項を記入した献立表を持ってきてください。



【6月分 簡易給食について】

該当する方に○をつけて、次回の登校日に忘れずに提出してください。

年 組 番 生徒氏名

保護者名

①6月の簡易給食をすべて申し込みます。()

②食物アレルギーのため、食べられない日があります。()
家庭から弁当を持参する日()