

2024年 5月 予定献立表

(令和6年)

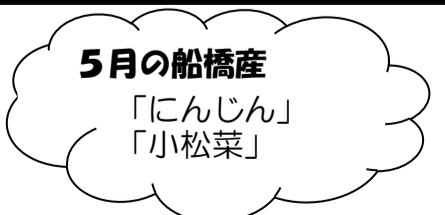
船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名		船橋市立宮本中学校 ○牛乳は毎日つきます											
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1	(水) 短縮日課	豚肉のハヤシライス 鶏肉と小松菜のソテー 豆と小魚の炒り煮 甘夏みかん	808	31.2	25.8	2.3	きなこ揚げパン ポテトとツナのチーズ焼き グリーンサラダ 豆乳カレースープ オレンジ	791	32.1	28.5	2.7		
2	(木) 短縮日課	わかめご飯 魚(さわら)の粕蒸し 海苔酢あえ 豆の甘煮 たけのことキャベツのみそ汁 甘夏ヨーグルト	790	34.6	21.2	2.5	山菜うどん かつおとごぼうの香味ソース じゃがいものおかか和え ごまみそ和え 小豆入り抹茶プリン	790	34.9	28.8	2.3		
7	(火) 短縮日課	ご飯 さばのオレンジ煮 おろし和え ごまみそ汁 グレープフルーツ	793	34.6	27.8	2.5	ブランコッペパン アプリコットジャム 豆あじのアップルマリネ ツナとわかめのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	791	31.7	26.6	2.9		
8	(水)	グリーンピースご飯 揚げ豆腐のおろしきのソース 酢みそ和え 白玉雑煮 オレンジ	790	27.6	24.1	2.2	甘納豆パン チーズとコーンのオムレツ さわかめと生揚げのサラダ 野菜スープ バナナ	801	33.7	27.4	3.2		
9	(木) 短縮日課	大豆とベーコンのご飯 いかの七味焼き ごまあえ 八宝みそ汁 甘夏缶	806	36.0	27.6	2.5	コッペパン 豆腐のナゲット 豆サラダ 豆乳コーンポタージュ パイナップル	802	35.3	28.5	2.9		
10	(金)	回鍋肉丼 さつま芋と大豆の黒ごまかりんとう ごまきゅうり わかめスープ ヨーグルト和え	835	33.3	25.6	2.3	ソフト麺カレーソース ポテトときのこのチーズ焼き ごまドレッシングサラダ オレンジ	821	35.2	25.1	2.5		
13	(月) 短縮日課	ご飯 ししゃものフライ キャベツのソテー かぶのレモン和え さつま汁 オレンジ	799	31.0	24.7	2.4	ブドウパン あじのハーブパン粉焼き 野菜ときのこのソテー レンズ豆のオニオンスープ バナナ	803	36.1	26.6	2.7		
14	(火)	ししじゅうしい 豆腐チャンプルー マーミノウサチ あおさのみそ汁 サーターアンダギー(バナナ入り) ※5/15は沖縄本土復帰記念日	831	33.6	28.3	2.6	セルフハンバーガー 豆腐のサラダ 粉ふき芋 もずくスープ アセロラゼリー ※5/15は沖縄本土復帰記念日	790	31.6	28.8	3.1		
16	(木)	【船橋産旬の食材を食べて知る日】にんじん											
16	(木)	えびとあさりのピラフ ささ身と生揚げのサラダ 野菜ミルクスープ キャロットマフィン	819	33.0	27.1	2.4	にんじんジャムサンド 切干大根とひじきのサラダ ポテトのミートソース煮 甘夏缶	810	31.2	23.9	2.8		
17	(金) 1・2年 校外学習	かき揚げ丼 ひじきと打ち豆の煮物 いんげんのごま和え 具だくさんみそ汁 甘夏缶	808	29.1	22.8	2.6	手作りメロンパン風 スパゲティソテー わかめサラダ 野菜とウインナーのスープ煮 キウイフルーツ	803	28.7	23.6	3.1		
20	(月) 短縮日課	ごま麦ご飯 きびなごの南蛮漬け じゃが芋の旨煮 ごまみそ和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	791	26.5	24.1	2.3	ミルクロール ポテトのピザソース 山海サラダ 小松菜と卵のスープ パイナップル	801	32.3	27.5	3.2		
21	(火) 短縮日課	発芽米ご飯 レバーとポテトのチリソース バンバンジー 黒糖ビーンズ 卵スープ 河内晩柑	840	37.9	26.4	2.1	黒糖食パン はちみつ 豆腐のきのこソースかけ チキンサラダ 野菜の豆乳スープ メロン	815	33.3	27.6	2.7		
22	(水) 短縮日課 3年修学旅行	ご飯 和風ひじきコロッケ 磯香和え(しらす入り) にんじんとピーマンのきんぴら炒め なめこ汁 メロン	793	29.0	20.9	2.3	カルシウムパン いかのオリーブオイル焼き 小松菜のソテー 豆入りカレーシチュー 甘夏缶	801	38.0	28.2	3.2		
23	(木) 3年修学旅行	もち玄米ご飯 魚(マス)のチャンチャン焼き ごま酢あえ じゃが芋のきんぴら かきたま汁 パイナップル	831	37.4	25.7	2.4	海鮮あんかけ焼きそば さつまいものごまだんご めかぶと生揚げのスープ カップ杏仁豆腐(いちごソース)	791	33.5	28.6	2.8		
24	(金) 3年修学旅行	ゆかりとしらすの混ぜご飯 魚(クロダイ)とじゃが芋の揚げ煮 辛子和え ごま豆乳みそ汁 オレンジ	796	32.0	26.7	2.4	黒コッペパン 白身魚(かれい)のベーコンロール フレンチサラダ あさりのチャウダー バナナ	800	39.8	26.4	3.1		
27	(月) 短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】小松菜											
27	(月)	ご飯 肉団子の小松菜あんかけ ツナ和え キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	797	36.7	27.5	2.4	ハチミツパン 小松菜のキッシュ 大豆サラダ マカロニスープ 甘夏缶	808	34.4	26.9	2.9		
28	(火) 短縮日課	麦ご飯 生揚げのみそ炒め 中華きゅうり 春雨もずくスープ パイナップル	799	31.2	28.5	2.6	ポテトサラダサンド ししゃものピカタ コーンとわかめのサラダ ABCスープ 冷凍みかん	795	36.6	28.1	3.2		
29	(水) 短縮日課	ご飯 手づくりさつま揚げ 野菜いため 煮豆昆布 じゃが芋とわかめのみそ汁 オレンジ	805	35.0	24.5	2.4	セサミトースト シーフードサラダ ポークビーンズ メロン	812	36.7	28.8	2.9		
30	(木) 短縮日課	ご飯 味付けのり ふくさ卵 ごまマヨネーズ和え 道産子汁 メロン	807	32.1	28.2	2.2	パンプキンパン レバーとポテトのレモンソース マセドニアサラダ 豆腐と野菜のスープ パイナップル	794	33.3	28.4	3.1		
31	(金)	ごま麦ご飯 かつおの甘辛揚げ 切干大根と昆布の煮物 おひたし 根菜のみそ汁 さくらんぼ	814	39.1	23.0	2.4	パイナップルロール 豆腐のピザソース みそドレッシングサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	810	34.0	28.9	3.0		

申し込み 合計数	A	全20回
	B	(新1・2年19回) (新3年17回)

5月分 全部申し込んだ場合
(新1・2年生) <新3年生>
330円 × 19回 = 6,270円 330円 × 17回 = 5,610円



※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。

※短縮日課は現段階での予定です。

※マークシートの提出締め切りは、2月22日(木)です。

※5月分の給食費の口座引き落としは、4月1日(月)です。