



# 令和8年度 4月 予定献立表



船橋市立行田中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	テーマ	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
	9 (木)	お赤飯 鶏ごぼうつくね ゆかり和え えび団子のおすいもの いちご	752	34.5	23.3	2.5	進級 お祝い	ご飯 メバルのから揚げ 照りソースがけ ハムと野菜のカラフル和え キャベツの味噌汁 ジョア(プレーン)	761	33.9	23.9	2.2
	10 (金)	ご飯 具だくさん卵焼き 納豆和え 豚汁 甘夏みかん	779	33.2	30.5	2.3	卵焼き × 目玉焼き?	ご飯 レバーと野菜のプルコギ風 わかめスープ おかしな目玉焼き	767	31.4	25.6	2.1
	13 (月)	チキンカレーライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト和え	808	26.1	26.0	2.3	1年生給食 スタート	きなこ揚げパン じゃがいものチーズ焼き もやしサラダ 卵と豆腐の中華スープ	779	31.0	37.9	2.8
	14 (火)	ご飯 ニシンのかば焼き 小松菜のおひたし 大根と油揚げの味噌汁 カラマンダリン	789	31.2	31.9	2.3	旬の食材 ニシン あさり	ツナコントースト フレンチサラダ あさりのチャウダー バナナ	793	31.5	36.0	2.5
	15 (水)	筍(たけのこ)ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ おかか和え かきたま汁 河内晩柑(かわちばんかん)	782	32.7	30.0	2.5	旬の野菜 筍	はちみつパン 焼きししゃも 豚肉と筍(たけのこ)のチャプチエ キムチチゲスープ オレンジ	762	34.2	31.7	3.0
	16 (木)	ご飯 メヒカリのごま揚げ 船橋産大根と豚肉の煮物 塩昆布和え はちみつレモンゼリー	790	33.9	26.4	1.8	船橋産 大根	コッペパン 船橋産大根と生揚げの麻婆煮 ほうれん草と卵の中華和え スイートポテト	840	36.6	35.3	2.9
	17 (金)	ご飯 四日市とんてき キャベツのじゃこ和え 具だくさん味噌汁 甘夏みかん	797	35.4	30.7	2.2	1月18日 三重県民 の日	あおさのりラーメン 揚げしゅうまい 小松菜サラダ ココアピーンズ	772	31.9	32.9	3.3
	20 (月)	ご飯 船橋漁港ボラのおろしソースがけ ごま和え じゃがいもの味噌汁 カラマンダリン	771	32.0	26.8	2.2	船橋産 ボラ 梨	食パン 船橋産梨の手作りジャム えびとマカロニのグラタン いり卵サラダ 洋風豆腐スープ	839	35.1	31.9	3.2
	21 (火)	チリビーンズライス(ターメリックライス チリビーンズ) かぼちゃチップス 卵とチーズのサラダ	855	35.6	29.7	2.1	トマトの うま味	ソフト麺 ナポリタン風ソース 海藻サラダ 粉ふきいも	778	31.1	28.7	2.7
	22(水)	千教研船橋支会のため午前日課です。給食はありません。										
	23 (木)	鶏肉の照り焼き丼 いり卵和え 豆腐のすまし汁 河内晩柑(かわちばんかん)	757	31.3	29.0	2.3	照り焼き VS ヤンニョム	黒糖コッペパン ヤンニョムフィッシュ もやしナムル サムゲタン風スープ パイナップル	776	33.1	28.6	2.7
	24 (金)	ご飯 麻婆豆腐 茎わかめサラダ さつまいもスティック	821	30.5	28.4	2.0	豆腐 × 大豆	黒ごまハニートースト シーフードサラダ ポークビーンズ いちご	803	35.6	33.6	2.7
	27 (月)	ご飯 カリカリのり塩大豆 肉じゃが ツナ和え	828	30.7	30.0	1.8	新じゃが 新玉ねぎ	ミルクロール ミートオムレツ キャベツサラダ ABCスープ バナナ	800	32	30.0	2.9
	28 (火)	わかめご飯 鯖(さば)の塩焼き 磯香和え けんちん汁 ミルメーク(コーヒー)	760	29.3	34.7	2.4	4月29日は 昭和の日	コッペパン いちごジャム 鯨(くじら)肉とポテトのケチャップ和え チキンごまサラダ カレー風味マカロニスープ	761	37.7	29.0	3.1
	29(水)	ご飯 鰹(かつお)の甘辛揚げ ごま酢和え 筍(たけのこ)の味噌汁 いちご	769	36.4	25.4	2.2	5月5日は 端午の 節句	鰯と野菜の和風だしうどん(ソフト麺) 生揚げの甘辛焼き ほうれん草の海苔和え よもぎ団子	822	39.6	27.3	2.3

\*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご承知ください。

\*中学校給食予約システムにログインし、申込みを行ってください。

\*4月分の申込み期間は、1月21日（水）12:00～1月30日（金）です。

\*給食予約システムの「栄養士から」欄に、献立や料理について詳しい説明をのせています。献立選択の参考にしてください。

## 船橋産の旬の食材を食べて知る日

毎月、船橋産の旬の食べ物を1つ取り上げ、A献立、B献立で異なる料理に取り入れ、全校で船橋産の食べ物を味わいます。今月は、大根です。また、その他の日も船橋産の食べ物を積極的に取り入れています。船橋産の食べ物を使った料理は太字で表しています。

10日（金）B献立 見た目は目玉焼き、でも卵は入っていない、ふしぎなデザートです。

15日（水）春に収穫をむかえる筍を、給食室でゆでて皮をむき、調理します。

17日（金）A献立の四日市とんてきは、豚肉のステーキです。B献立は、三重県で生産が盛んなあおさのりを使用したラーメンです。