

令和6年5月予定献立表

船橋市立飯山満中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1 (水)		ご飯 さばの焼きびたし のり塩ビーンズ ポテトサラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	800	32.3	30.9	2	麦ご飯 豚肉と生揚げのオイスターミルク炒め キャラメルポテト ナムル パイナップル	805	28.3	28.8	1.5	
2 (木)		ご飯 大豆入り揚げぎょうざ 小松菜の五目炒め めかぶの味噌汁 パイナップル	781	29.6	27.7	2.5	テーブルロール チキンカレーシチュー おかかサラダ ヨーグルト和え	810	31.5	33.2	2.9	
7 (火)		麦ご飯 ぼらの唐揚げ豆板醤ソース 納豆和え 道産子汁 ミルクゼリーいちごソース	804	32.4	27.5	1.9	コッペパン 豆腐入りハンバーグ さつまいもの塩バター 海藻サラダ クリームコーンのスープ 冷凍みかん	817	33.5	29.3	3.1	
8 (水)		グリーンピースご飯 かわいいの天ぷら 生揚げの味噌炒め のっぺい汁 キウイフルーツ	832	36.6	31.4	2.6	黒糖食パン たらのベーコンロール ココア豆 フルーツサラダ ワンタンの皮のトロトロスープ パナナ	799	36	30.9	3.4	
9 (木)		ご飯 ししゃもフライタルタルソース ミントマト&レタス 大豆の磯煮 キャベツの味噌汁 パイナップル	813	30.4	30.9	2.7	ソフト麺肉味噌ソース さつまいものおやき 切干大根とひじきの中華サラダ りんご	881	33.6	30	3.1	
10 (金)		青大豆のおこわ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 春雨サラダ 八宝味噌汁 河内晩柑	821	30.1	30.1	3	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ チキンサラダ グラムチャウダー パイナップル	774	33.8	35.5	3.3	
13 (月)		ポークカレーライス アスパラのベーコン巻き みもざ和え パイナップル	830	31	32.1	2.6	ご飯 たらのケチャップ和え れんこんのきんぴら 茎わかめの五色和え さつま汁 りんご	801	29.4	26	3.4	
14 (火)		ご飯 いかの香味焼き 大豆とじゃこの揚げ煮 大根のナムル にら入りキムチスープ オレンジ	733	34.2	27.1	2.6	黒糖コッペパン レバーとじゃがいものレモンソース フレンチサラダ 卵スープ パナナ	809	32.7	29.7	3.3	鉄
15 (水)		千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。										
16 (木)		麦ご飯 竹輪の新茶揚げ 肉じゃが ごまみそ和え けんちん汁 りんご	816	29.8	27.2	3	ココアクリームサンド テリ・コン・カーン 山海サラダ 白菜とベーコンのスープ パイナップル	773	33.2	33.3	3.4	繊維
17 (金)		ご飯 すき焼き煮 金時豆の甘煮 茎わかめの和え物 もやしの味噌汁 パナナ	814	30.9	27.6	3	きなこ揚げパン アスパラ入りグラタン かぶのサラダ 野菜スープ オレンジ	821	32.4	34.8	3.3	2年生校外学習のため給食なし
20 (月)		深川めし 生あげのあまから焼き おかか和え 豚汁 オレンジゼリー	806	34	27.5	3.3	バターロールパン スパイスチキン 蒸しじゃが 小松菜のソテー もずくスープ りんご	817	31.7	36.1	3.4	鉄
21 (火)		カレーチャーハン レバーとじゃがいもの揚げ煮 ごま酢和え わかめスープ パイナップル	769	31.1	28.2	3.4	ミルクロール ポークロール マッシュポテト ごまドレッシングサラダ キャベツとコーンのスープ オレンジ	764	28.6	33	3.1	鉄
22 (水)		麦ご飯 桜えびとたけのこの卵焼き ビビンバ風炒め 春雨スープ 河内晩柑	784	32.5	28	2.8	食パン ふわふわチキンナゲット 小松菜とわかめのサラダ カリカリ煮干し ABCスープ パイナップル	775	36.4	33.4	3.2	Ca 鉄
23 (木)		小松菜豚味噌丼 ポテトのどらやき 野菜の豆和え すまし汁 りんご	737	29.6	23.9	2.9	パンズパン ぼらのフライ ゆでそらまめ グリーンサラダ マカロニスープ パナナ	816	36.1	33.4	2.9	繊維
24 (金)		ご飯 チーズ入りメンチカツ 煮豆昆布 辛子和え 生揚げの味噌汁 オレンジ	811	33.3	29.1	2.5	ご飯 さばのごまだれ焼き ゆかり和え 大学いも 根菜の味噌汁 パイナップル	783	26.9	25.9	2	鉄
27 (月)		じゃこご飯 揚げ豆腐のかつおボン酢 香味和え じゃがいもとわかめの味噌汁 パナナ	751	32.1	25.6	3.1	ガーリックトースト カレーマーボー豆腐 お好みチップス チャーシューナムル りんご	822	35.3	36.2	2.3	Ca 鉄
28 (火)		麦ご飯 わかめとじゃこのふりかけ 肉団子の甘酢ソース おひたし かきたま汁 ヨーグルトゼリー	808	34.8	29	2.9	フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 海の幸のサラダ パイナップル	894	39.6	31.3	3.3	鉄 繊維
29 (水)		ご飯 鶏肉のごま酢だれかけ じゃがいものうま煮 しらす入り磯香和え 臭汁 オレンジ	760	30.9	26.3	2.4	スパゲッティベスコートレ 豆腐とわかめじゃこサラダ じゃがいものミルクスープ 小松菜マフィン	759	37.6	28.1	3.1	鉄
30 (木)		キャロットライス小松菜ソース 青のりポテト キャベツとレンズ豆のカレースープ パナナ	797	28.5	24.4	2.1	ご飯 ししゃものバリバリ揚げ 筑前煮 もやしとコーンの和え物 かぶと小松菜の味噌汁 りんご	878	33.8	27.2	2.8	3年生修学旅行のため給食なし
31 (金)		麦ご飯 かつおたつた揚げ 茎わかめのきんぴら 白和え にらともやしの味噌汁 パイナップル	751	31	23	2.6	食パン はちみつ 豆腐のキッシュ ツナサラダ ミネストローネスープ オレンジ	833	35.4	34.1	3.2	3年生修学旅行のため給食なし

* 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。

5月分の申込み締切日：2月27日

5月の船橋産
「小松菜」

Ca

カルシウムが多い献立。折れにくい丈夫な骨を作ります。

鉄

鉄分が多い献立。運動パフォーマンスをあげるため、運動部に特におすすめです。

繊維

食物繊維が多い献立。お腹の中をきれいにし、お通じを良くします。また、肥満や生活習慣病を予防します。