

令和5年

5月



# 予定献立表

船橋市立葛飾中学校

AorB X	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)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
	1 (月)	親子丼 さつま芋の茶巾絞り わさび和え 沢煮わん オレンジ	869	34.8	20.2	2.5	ココアクリームサンド お好みチップス シーフードサラダ 白玉スープ パインアップル	833	29.1	33.7	2.8
	2 (火)	チキンライス 小松菜とじゃが芋のグラタン グリーンサラダ あさりのスープ パインアップル 【船橋産食材:小松菜】	850	28	27.7	2.6	ブドウパン レバーとじゃがいもの揚げ じゃこ入り梅サラダ 人参ポタージュ みしょうかん 【船橋産食材:にんじん】	902	33.8	29.7	3.1
	8 (月)	山菜おこわ ししゃもの南蛮漬け ゆかり和え のっぺい汁 フルーツのヨーグルトそえ	860	30.9	23.3	2.5	チキンサラダサンド ポテトのチーズ焼き ひじきのマリネ 豆腐と白菜のスープ パインアップル	854	35.4	33.5	3.2
	9 (火)	白飯 ふくさ卵 にんじんキツネしりしり 梅おかか和え けんちん汁 オレンジ 【船橋産食材:にんじん】	860	34.5	30.9	2.4	食パン イチゴジャム 魚のラビコットソース ビーフンソテー ABCスープ グレープフルーツ	859	34.8	26.7	3.3
	10 (水)	いろいろ豆おこわ 鶏の唐揚げ ひじきの五目煮 コーンサラダ 大根と小松菜のみそ汁 みしょうかん 【葛飾中学校の創立記念日】	876	33.2	30.9	2.6	ソフト麺ミートソース ししゃものごま風味焼き かぶのサラダ 杏仁豆腐 【葛飾中学校の創立記念日】	899	39.8	29.2	2.8
	11 (木)	麦ごはん 豆腐入りハバークきのこソース 小松菜ソテー クリームコーンのスープ パインアップル	860	34.6	25.6	2	ブドウパン えびと豆腐の中華煮 丸じゃがフライ 春雨サラダ オレンジ	909	34.4	26	3.1
	12 (金)	キムチチャーハン レバーとポテトのレモンソース和え 中華きゅうり 豚肉と白菜のスープ オレンジ	846	32.9	26.8	2.6	シュガートースト チリ・コン・カン 根菜ごまマヨサラダ ミニトマト ヨーグルトゼリー	908	30.6	33.5	2.8
	15 (月)	ボークカレーライス スパイシービーンズ 海藻サラダ ミニトマト メロン	910	31.8	26.8	2.3	焼うどん 小松菜のマフィン マセドニアサラダ ヨーグルトあえ 【船橋産食材:小松菜】	847	33.5	36.6	3.2
	16 (火)	麦ごはん かつおのカレー揚げ じゃが芋のそぼろ煮 辛子和え きりたんぼ汁 オレンジ	886	39.7	18.9	2.5	ミルクロール ツナとアスパラのオムレツ 小松菜ソテー 豆腐と白菜のスープ パインアップル 【船橋産食材:小松菜】	859	36	31.7	3.3
	17 (水)	千教研のため、午前日課となります。給食はありません。									
	18 (木)	白飯 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ ゆでそばまめ 洋風わかめスープ グレープフルーツ	819	35.8	25.6	2.2	黒糖食パン はちみつ&マーガリン 鶏肉のオリーブオイル焼き 小松菜の五目炒め カレーヌードルスープ オレンジ	846	33.4	33.2	3
	19 (金)	グリーンピースごはん 生揚げの肉詰め煮 梅おかか和え 大根とにらのみそ汁 オレンジ	829	37.2	27.5	2.3	照り焼きチキンバーガー フライドポテト(カレー) 青菜とりのりサラダ レンズ豆と野菜のスープ グレープフルーツ	861	27	34.8	3.3
	22 (月)	白飯 鶏肉のみそつくね焼き じゃが芋のきんぴら わさび和え ミルクピーチゼリー	889	31.6	25.2	2.1	ミルクロール あじのカレーミニエール キャベツとりんごのサラダ かぶのクリームシチュー オレンジ	889	36	33.2	2.9
	23 (火)	ワカメごはん 鮭のマヨコーン焼き おかか和え さつま汁 パインアップル	833	34	24	2.6	ハチミツパン じゃが丸 カレーマーボー豆腐 春雨サラダ ミニトマト みしょうかん	903	35.1	30.9	2.8
	24 (水)	ひじきごはん ボークロール 粉ふき芋 きのこのサラダ 卵スープ(にんにく風味) メロン	846	39.9	25.7	2.6	黒糖食パン マーマレード 鮭とチーズの包み揚げ ひじきと青大豆のマリネ 玉ねぎとレンズ豆のスープ オレンジ	903	38.6	29.4	3.1
	25 (木)	白飯 海苔の手作りふりかけ メンチカツ ミックスソテー キャベツとベーコンのスープ みしょうかん	892	32.3	27.4	2.5	ミルクロール 卵の和風コロッツ じゃがバター コーンサラダ ミニトマト ABCスープ キウイフルーツ	858	31.4	31.1	3.3
	26 (金)	キャロットライスの小松菜ソースかけ コンビネーションサラダ ミニトマト フルーツポンチ(デザート) 【船橋産食材:小松菜】	851	28.5	23.3	1.7	じゃこと小松菜スバゲティ さつまいもおやき フレンチサラダ から卵スープ オレンジ 【船橋産食材:小松菜】	898	41.3	30	3.3
	29 (月)	洋風手巻さずし(ツマ・チヌ) 五目煮豆 納豆和え ごま汁 オレンジ	883	38.7	29.2	2.6	二色揚パン(汁付・ツマ) じゃが芋のチーズ煮 きのこのサラダ 豚肉と白菜のスープ パインアップル	803	28	32.2	3
	30 (火)	ごまごはん かわいひの煮付け 五目きんぴら 小松菜のおひたし のっぺい汁 みしょうかん	834	38.9	22.1	2.5	ミルクロール 豆腐のナゲット 大根サラダ あさりのミルクカレースープ オレンジ 【船橋産食材:大根】	855	34.3	32.9	3.1
	31 (水)	豚キムチ丼 さつまいもと大豆のカリント揚げ 辛子和え えのきとくわわかめのすまし汁 パインアップル	876	29.8	26.8	2.3	バターロールパン ラザニア グリーンサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	908	35.3	32.6	3.2

◆ 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。

牛乳は毎日つきます。

- \* 5月分の申し込み表のしめきりは、2月20日(月)です。
- \* 5月分の引き落とし日は、3月31日(金)です。
- \* 5月分の給食費は、330円×19回=6,270円(牛乳代別)。

今月の船橋産食材

「大根」 「にんじん」 「小松菜」 「トマト」

