



令和7年 5月 予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	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 (木)		ご飯 魚のからししょうゆかけ 豚肉と大根の旨煮 おかか和え 春キャベツのみそ汁 グレープフルーツ 【船橋産食材:大根】	794	35.4	25.5	2.4	ミルクロール チーズとアスパラのオムレツ グリーンポテト食物繊維9.9g ツナとわかめのサラダ キャベツとベーコンのスープ リンゴゼリー	801	31.6	32.4	3
2 (金)		青大豆のおこわ 鶏肉のつくね焼き ツナ和え けんちん汁 りんご カルシウム478mg&鉄分5.0mg	800	37	29.1	2.4	バターロールパン ししゃものクラッカー揚げ 四川豆腐 チャーシューナムル 美生柑 カルシウム628mg&鉄分4.6mg	807	42	37.8	3.2
7 (水)		ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき チャーシューナムル オレンジ カルシウム465mg&鉄分4.9mg	840	31.9	24.8	2.2	上海焼きそば ポテトの大学芋風 中華きゅうり 卵とわかめのスープ フルーツのヨーグルト添え 食物繊維15.0g	798	37.7	36.5	3.3
8 (木)		山菜おこわ ふくさ卵 ごまあえ 八宝みそ汁 グレープフルーツ 食物繊維9.6g	797	34.5	30	2.5	丸型コッペパン 白身魚のごまフライ ジャーマンポテト カレーヌードルスープ オレンジ 食物繊維11.4g	793	37.6	29.6	2.9
9 (金)		発芽玄米ご飯 味付けのり おからコロッケ 納豆和え のっぺい汁 フルーツポンチ 食物繊維13.7g	830	29.7	23.5	1.9	セサミトースト ポークビーンズ シーフードサラダ りんご 食物繊維12.9g	800	35.6	34.1	3.2
12 (月)		ガーリックライス 豆腐のチーズ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ 美生柑 カルシウム522mg	799	29.2	35.9	2.5	黒コッペパン 魚のチリソース じゃがバター ビーフソテー 豆腐と野菜のスープ オレンジ 食物繊維10.9g	805	33.4	29.1	2.6
13 (火)		中華どん 大豆とじゃこの甘辛和え きゅうりの酢じょうゆ漬け 豆腐と白菜のスープ パインアップルカルシウム520mg&鉄分4.9mg	799	42.5	25	2.6	レモントースト 豆腐のカレー煮 さつまいもの塩キャラメル風味 中華サラダ グレープフルーツ カルシウム487mg	812	30.9	34.4	2.4
14 (水)		ひじきご飯 鶏肉の香りあげ 春雨サラダ かきたま汁 オレンジ カルシウム454mg	826	33	37.3	2.2	黒コッペパン ヘルシーハンバーグ ポテトのカレー炒め コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ カルシウム477mg	835	36.6	30.2	2.7
15 (木)		ご飯 のりのつくだ煮 さばのオレンジ煮 鉄分4.5mg もやしとコーンのごまあえ スパイシービーンズ 豚汁 美生柑	805	37.3	29.7	2.7	じゃこと小松菜のスパゲティ ごまドーナツ わかめのサラダ 白菜スープ パインアップル カルシウム924mg&鉄分7.2mg	823	42.1	29.4	3.3
16 (金)		カレーピラフ レバーとじゃが芋のレモンソース 鉄分7.3mg コンビネーションサラダ キャベツとコーンのスープ プリン	802	32.6	29.1	2.1	照り焼きチキンバーガー チーズポテト ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ オレンジ 食物繊維12.6g	839	37.8	37	3.2
19 (月)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ炒め わかめと豆腐のスープ オレンジ カルシウム597mg	815	36.3	31.7	2.7	ブドウパン 豆腐のラザニア じゃこ入りサラダ 野菜スープ みかんゼリー カルシウム608mg&鉄分4.8mg	847	36	33.8	3.1
20 (火)		和風ツナご飯 豆腐のふわっと揚げ 辛子和え じゃが芋と揚げの味噌汁 美生柑 カルシウム458mg	793	33.5	35.8	2.4	テーブルロール ビーンズクレシチュー ポテトのオリーブオイル焼き チキンサラダ パインアップル 食物繊維14.6g	865	33	35.5	2.6
22 (木)		ご飯 鶏肉のごま酢だれかけ じゃが芋のうま煮 磯香和え 生揚げと白菜のみそ汁 グレープゼリー 食物繊維11.2g	804	32.1	27.4	2.8	パンズパン キャベツメンチ 小松菜のソテー トマトスープ(具たくさん) フルーツ白玉 食物繊維11.2g	819	27.6	31.4	3.1
23 (金)		ポークカレーライス ツナサラダ ヨーグルトあえ 食物繊維9.9g 【体育祭】	835	31.3	29.7	2	ソフト麺肉みそソース 大学いも コーンサラダ オレンジ 食物繊維10.0g 【体育祭】	814	33.1	21.1	2.6
26 (月)		ご飯 鯖のごまだれ焼き じゃが芋のきんぴら おひたし えのきと茎わかめのすまし汁 美生柑 食物繊維10.0g	797	33	31.4	2	生クリームサンド レバーのケチャップあえ おかかサラダ 洋風おでん(カレー味) メロン 鉄分9.3mg	848	35.9	35.1	2.8
27 (火)		キャロットライスの小松菜ソースかけ 海藻サラダ ABCスープ メロン 食物繊維8.4g 【船橋産食材:にんじん・小松菜】	808	27.7	29.7	2.1	ハチミツパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維10.0g ポテトサラダ(マヨネーズ味) マカロニスープ グレープフルーツ	832	38.5	29	2.7
28 (水)		ご飯 味付け天ぷら 中華チキンサラダ さつま汁 オレンジ	817	34.1	26.5	2.1	二色サンド(イチョウジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー じゃことコーン入りサラダ 甘夏みかん カルシウム549mg	854	35.7	37.7	2.5
29 (木)		ゆかりとじゃこのご飯 手作り春巻き 中華和え 卵スープ メロン カルシウム547mg&鉄分5.0mg	843	36.2	26.9	2	担々麺 厚揚げのおろしかけ 中華風サラダ 粉ふき芋 美生柑 カルシウム667mg&鉄分6.0mg&食物繊維14.2g	793	38.1	43.6	3.1
30 (金)		豚丼 茎わかめの和え物 大豆の甘辛和え 具たくさんみそ汁 甘夏みかん 鉄分4.7mg&食物繊維11.7g	812	33.5	28.9	2.7	二色揚げパン(きなこ&ごま) 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ メロン カルシウム485mg&食物繊維14.1g	853	32.5	30.9	2.6

選んだ食事を記入しておこう！
(A・B・X)

* 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月分の申し込みは、2月21日(金)から2月28日(木)です。

* 5月分の引き落とし日は、3月31日(月)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」

