



# 令和8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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1	(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 オレンジカルシウム480mg&鉄分5.2mg&食物繊維10.4g	798	38.2	29.2	2.4	上海焼きそば ポテトの大学芋風 きゅうりの酢じょうゆ漬け 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15.1g	790	37.9	36.7	3
7	(木)	ご飯 四川豆腐 さつまいもおやき 中華チキンサラダ 美生柑	822	33.5	24.9	1.8	テーブルロール レバーとじゃがいもの揚げ煮 食物繊維9.3g ツナとわかめのサラダ コーンポタージュ りんご	833	35.2	33	2.6
8	(金)	ガーリックライス 白身魚とじゃが芋の甘辛和え 食物繊維11.7g わかめとコーンのサラダ 白菜とベーコンのスープ グレープフルーツ	794	30.7	27	2.3	ツナサンド ポークビーンズ チキンサラダ オレンジ 食物繊維13.6g	812	38	33.9	2.3
11	(月)	山菜おこわ ふくさ卵 ごまあえ 八宝みそ汁 りんご カルシウム454mg&食物繊維9.4g	791	33.5	29.8	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 美生柑 食物繊維11.3g	794	36.8	31.6	2.6
12	(火)	ご飯 鯖のごまだれ焼き じゃが芋のきんぴら おひたし えのきとさわかめのすまし汁 美生柑 食物繊維10.1g	798	33	31.4	2	生クリームサンド ししゃものレモンソース おかかサラダ 洋風おでん(カレー味) オレンジカルシウム556mg&食物繊維8.2g [船橋産食材:大根]	819	35.3	36.5	3.1
13	(水)	ゆかりとじゃこのご飯 手作り春巻き 中華和え 卵スープ パインアップル カルシウム540mg&鉄分4.5mg	812	33.8	27.5	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666mg&鉄分5.9mg&食物繊維14.1g	792	38	43.6	3
14	(木)	発芽玄米ご飯 味付けのり おからコロッケ 和風みそサラダ のっぺい汁 オレンジ 食物繊維12.9g	807	29.4	25.7	2	セサミトースト チキンカレーシチュー じゃこ入りサラダ フルーツポンチ カルシウム555mg&食物繊維11.2g	842	30.2	36.1	2.4
15	(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	807	32.4	29.6	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12.5g	840	38.3	36.9	3
18	(月)	ご飯 鶏肉のごま酢ダレかけ 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 カルシウム450mg	804	32.1	27.4	2.8	バンズパン 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10.9g [船橋産食材:小松菜・トマト]	807	26.7	31	3
19	(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	791	42.4	25.4	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476mg	801	30.2	34.3	2.3
21	(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]	791	36.8	24.2	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9.8g ツナとわかめのあえ物 キャベツとベーコンのスープ リンゴゼリー	790	30.8	32.1	2.9
22	(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9.7g [体育祭]	837	31.6	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9.3g [体育祭]	803	32.4	21.3	2.6
25	(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 パインアップルカルシウム603mg	831	36.6	31.2	2.7	ブドウパン 豆腐のラザニア じゃことコーン入りサラダ 野菜スープ 甘夏みかん カルシウム627mg&食物繊維8.1g	820	35.9	34.8	2.9
26	(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8.9g [船橋産食材:にんじん・小松菜]	813	27.8	28.9	2.1	ハチミツパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維10.6g ポテトサラダ(マヨネーズ味) マカロニスープ オレンジ	835	37.4	29.2	2.4
27	(水)	ご飯 のりのつくだ煮 さばのオレンジ煮 納豆和え 豚汁 美生柑	798	37.3	28.9	2.8	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839mg&鉄分6.5mg [船橋産食材:小松菜]	801	39.4	29.2	3
28	(木)	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459mg	829	33.3	37.1	2.3	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 フルーツ和え カルシウム481mg&食物繊維11.7g	828	36.7	30.5	2.7
29	(金)	豚丼 さわかめの和え物 スパイシービーンズ 具沢山みそ汁 甘夏みかん 鉄分4.6mg&食物繊維11.8g	800	33	28.6	2.6	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488mg&食物繊維14.4g	803	31.4	35.3	2.2

選んだ食事を記入してください!  
(A・B・X)

- \* 5月分の申し込みは、2月18日(水)から2月27日(金)です。
- \* 5月分の引き落とし日は、3月31日(火)です。
- \* 5月分の給食費は、330円×17回=5,610円(牛乳代別)。

\* 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。

今月の船橋産食材

「大根」 「にんじん」 「小松菜」 「トマト」

