

予定献立表

令和6年

5月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	17kcal (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	17kcal (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(水)	ご飯 さばのみそ煮 納豆あえ そうめん汁 抹茶きなこ白玉	856	32.9	29.3	2.7	ツナサンド いかのアップルマリネ チキンサラダ キャベツとじゃが芋のスープ 抹茶ミルクゼリー	811	42.7	30.0	3.3	
2	(木)	ご飯 麻婆豆腐 青のりポテト 春雨ナムル 甘夏みかん	803	35.2	28.9	2.5	シナモントースト 茶巾絞り 青菜とのりのサラダ カレーヌードルスープ パナナ	840	28.1	28.9	2.7	
7	(火)	麦ご飯 ししゃもフライ 大根の肉みそあんかけ 青菜とえのきのおひたし かきたま汁 オレンジ	823	33.5	27.3	2.6	食パン いちごジャム いわしのパン粉焼き 大豆サラダ ABCスープ パイナップル	801	36.4	30.4	3.1	
8	(水)	グリーンピースご飯 鶏つくねの照り焼き 茎わかめのきんぴら 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 パナナ	800	29.5	22.1	2.5	ハチミツパン スパイシービーンズ ほうれん草のサラダ ポテトクリームシチュー オレンジ	792	31.8	30.8	2.4	
9	(木)	ご飯 手作りふりかけ 揚げ出し豆腐 五色あえ 八宝みそ汁 甘夏みかん	798	31.9	28.3	2.2	ブドウパン 豆腐入りハンバーグ マセドニアサラダ 青菜と卵のスープ りんごゼリー	836	38.1	30.0	3.2	
10	(金)	麦ご飯 ふうさ卵 あとひきお煮しめ きゅうりの塩炒め チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 キウイフルーツ	810	30.6	24.2	2.6	ミートサンド フライドポテト ごまドレッシングサラダ 豆乳スープ オレンジ	801	35.0	28.9	3.4	
13	(月)	和風ツナご飯 レバーの大将あえ もやしとコーンのごまあえ 小松菜と油揚げのみそ汁 豆乳プリン	806	33.8	30.9	2.7	キャロットパン 黒鯛のカレームニエル 粉ふき芋 ひじきと大根のサラダ キャベツとベーコンのスープ	803	38.4	31.0	3.2	
14	(火)	コーンチャーハン 生あじの香味ソース キャベツの中華あえ トマトと卵の中華スープ オレンジ	790	36.2	28.3	2.7	コッペパン キャラメルクリーム 肉団子のトマト煮 ツナサラダ 野菜とウインナースープ 河内晩柑	812	36.5	30.5	3.1	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「トマト」
16	(木)	豚丼 ツナあえ けんちん汁 オレンジ	794	32.9	27.0	2.6	パンズパン フライドチキン ガーリックポテト 茎わかめのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	802	36.5	30.1	3.1	
17	(金)	ご飯 鯖のごまみそ焼き 大豆と揚げボールの煮物 干草あえ すまし汁 パナナ	839	38.9	25.0	2.6	パンキンパン ししゃものマリネ ミックスソテー 肉団子スープ オレンジゼリー	824	34.8	30.4	3.3	
20	(月)	ししじゅうしい いかのカリン揚げ にんじんキツネしりしり もずくスープ パイナップル	799	39.1	26.6	2.7	ブランコッペパン ますのムニエル マッシュポテト にんじんだレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	793	40.2	31.8	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「にんじん」
21	(火)	麦ご飯 キャベツメンチ ごまあえ わかめとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	822	30.6	25.7	2.0	はちみつレモントースト ツナとわかめのサラダ チリ・コン・カーン パイナップル	809	35.7	29.1	3.0	1年校外学習
22	(水)	チキンカレーライス アスパラの包み焼き ひじきのマリネ ぶどうゼリー	857	28.7	29.8	2.6	ココア揚パン チキンの照り煮 じゃこ入り海藻サラダ 白玉スープ オレンジ	798	34.6	31.0	3.3	
23	(木)	ひじきご飯 わかさぎの唐揚げ 肉じゃが ごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル	824	33.7	28.5	2.7	コッペパン あんずジャム 豆腐のミートグラタン ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜スープ オレンジ	797	35.7	30.7	3.0	
24	(金)	ご飯 豚肉の韓国風焼き肉 トッポギ 大根のナムル わかめスープ 河内晩柑	831	27.8	25.1	2.5	カレーうどん さつま芋蒸しパン イカの天ぷら のり酢あえ メロン	803	34.4	29.9	3.3	2年校外学習
27	(月)	ご飯 鶏肉の小松菜チーズ焼き フライビーンズ 春雨サラダ 白菜スープ オレンジ	803	32.2	29.8	2.4	小松菜とベーコンのトマトパスタ さつまいもチップス シーフードサラダ せん切りスープ ヨーグルトあえ	811	34.1	30.4	3.0	船橋産の小松菜を 食べて知る日
28	(火)	ご飯 あじフライ 里芋のそぼろ煮 磯香あえ ごま汁 オレンジ	813	33.9	27.1	2.5	ミルクパン 青菜とチーズのオムレツ コーンサラダ ポテトのミートソース煮 メロン	821	34.3	31.0	3.3	
29	(水)	ゆかりご飯 ビーマンの肉詰め じゃが芋のきんぴら わかめとえのきのみそ汁 オレンジ	802	34.3	24.1	2.8	コッペパン チョコレートクリーム レバーとポテトのレモンソース ツナと野菜のあえ物	824	38.5	29.6	3.3	
30	(木)	カレーピラフ 鶏と大豆の揚げ煮 キャベツとベーコンのスープ キウイフルーツ	832	36.4	28.9	2.6	炒めそば野菜あんかけ ポテトのどらやき にんじんときゅうりの中華漬け わかめスープ オレンジ	798	32.5	30.1	3.3	
31	(金)	麦ご飯 鮭の西京焼き 茎わかめの五色あえ 沢煮椀 オレンジ	797	35.1	29.0	2.4	食パン はちみつ わかさぎのごま衣フライ 青菜のソテー ミネストローネスープ パイナップル	815	30.5	30.9	3.2	

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

*今月の船橋産の旬の食材は「トマト」と「にんじん」です。

★ 5月分のマークシートの締め切りは、2月26日(月)朝の会終了までです。

★ 5月分の給食費の引き落としは、4月1日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。