

予定献立表

令和7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	1補給 - (Kcal)	2補給 - (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1補給 - (Kcal)	2補給 - (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(木)	ご飯 鯖の香味ソースがけ 納豆あえ ならともやしのみそ汁 抹茶きなこ白玉	806	33.0	28.5	2.2	みそけんちんうどん がんもの含め煮 おかかあえ 栗むしパン 河内晩柑	806	33.5	29.7	3.1	
2	(金)	和風ツナご飯 レバーの大和あえ もやしとコーンのごまあえ 小松菜と油揚げのみそ汁 パナナ	803	32.8	29.5	2.6	キャロットパン 黒鯛のカレームニエル 粉ふき芋 ひじきのサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	797	38.2	30.6	3.2	
7	(水)	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	820	33.1	27.2	2.6	食パン いちごジャム 鮭のチーズ焼き 大豆サラダ ABCスープ 甘夏みかん	791	41.5	29.7	3.3	
8	(木)	ご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 五色あえ キムチ鍋風みそ汁 豆腐プリン	791	34.3	23.2	2.6	ミルクロール 豆腐ハンバーグ チーズポテト コールスロー 洋風わかめスープ 河内晩柑	817	35.0	31.5	3.3	
9	(金)	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 キウイフルーツ	790	30.5	23.5	2.6	ハチミツパン ポテトクリームシチュー スパイシービーンズ ほうれん草のサラダ オレンジ	801	32.6	30.8	2.4	
12	(月)	ご飯 かつおたたき揚げ 生揚げのそぼろ煮 千草あえ 舞茸と青菜のみそ汁 オレンジ	795	37.5	25.1	2.6	ブドウパン アスパラのベーコン巻き ツナとわかめのサラダ 肉団子スープ りんごゼリー	796	36.2	28.7	3.3	
13	(火)	エビピラフ 豚肉のソテーマトソース かぶのサラダ レンズ豆のスープ ヨーグルト	831	40.3	27.5	2.7	ソフト麺カレーソース 豆あじの甘からだれ コーンサラダ フルーツ白玉	853	33.5	24.6	2.9	
14	(水)	わかめご飯 ふくさ卵 あとひきお煮しめ きゅうりの土佐あえ チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 キウイフルーツ	793	31.7	23.9	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 豆腐スープ オレンジ	808	35.5	29.0	3.3	
15	(木)	ししじゅうしい いかのカリッ揚げ にんじんキツネしりしり もずくスープ パイナップル	798	39.1	26.6	2.6	ブランコッパン ますのムニエル マッシュポテト にんじんドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	795	40.4	31.8	3.3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
16	(金)	ご飯 いわしのかば焼き風 小松菜のおろしあえ 具汁 河内晩柑	802	33.3	26.6	2.4	はちみつレモントースト ツナサラダ チリ・コン・カーン パナナ	824	34.1	29.3	3	
19	(月)	ご飯 生揚げのきのこソース ツなあえ 豚汁 オレンジ	794	37.2	28.1	2.3	丸型コッパン 白身魚(シイラ)のフライ マセドニアポテトサラダ 豆腐コーンスープ キウイフルーツ	835	43.2	29.9	3.1	
20	(火)	ガーリックライス あじのバジルパン粉焼き 焼肉サラダ トマトとセロリのスープ 甘夏みかん	789	33.4	31.4	2.3	トマトとベーコンのスパゲッティ 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	799	34.4	31.2	3.3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「トマト」
22	(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	817	33.4	28.8	2.6	コッパン 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	795	35.1	30.3	3.0	
23	(金)	ご飯 ビーマンの肉詰め じゃが芋のきんぴら 磯香あえ キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	790	35.1	23.9	2.3	コッパン 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 なら玉スープ プリン	819	38.8	29.1	3.3	新2年校外学習
26	(月)	チキンカレーライス ゆで空豆 ひじきのマリネ ぶどうゼリー	819	27.1	26.7	2.3	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	806	34.8	30.4	3.3	
27	(火)	麦ご飯 小松菜キャベツメンチ ごまあえ わかめとじゃが芋のみそ汁 オレンジ (小松菜の日)	807	29.6	25.3	2.2	ハチミツパン 小松菜とチーズのオムレツ フライビーンズ フレンチサラダ トマトスープ パイナップル	833	34.7	33.7	3.0	新1年校外学習 船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
28	(水)	ご飯 麻婆豆腐 青のりポテト 春雨ナムル 甘夏みかん	795	34.1	28.9	2.5	シナモントースト 鶏肉のポモドーロ煮 青菜とりのサラダ カレーヌードルスープ パナナ <small>鶏手羽元肉のトマト煮込みです</small>	810	37.3	33.2	3.2	
29	(木)	豚丼 野菜のこんぶあえ けんちん汁 オレンジ	794	30.5	26.8	2.6	丸型コッパン フライドチキン ガーリックポテト 茎わかめのサラダ マカロニスープ 甘夏みかん	805	35.5	31.0	3.1	
30	(金)	ご飯 厚焼き卵 鶏肉と大豆の煮物 からしあえ なめこ汁 河内晩柑	825	34.2	28.8	2.6	ハムチーズサンド ししゃものアップルマリネ えび入りグリーンサラダ 春雨スープ メロン	792	35.2	33.0	3.3	

○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」「にんじん」「小松菜」です。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

◎校内締切・・・2月26日(水)

◎予約システムへの入力期間・・・2月21日(金)～28日(金)

* 予約システムへの入力期間は28日(金)までですが、学校での確認作業のため校内締切を26日(水)とさせていただきます。

★5月分の給食費の引き落としは、3月31日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。



<予約サイト>