予定献立表

令和7年　7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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	B献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	備　考
1 (火)		ご飯　麻婆豆腐　大学芋　春雨ナムル　すいか	840	33.7	26.1	2.6	ミートサンド　白身魚のきのこチーズ焼き　ゆでとうもろこし トマトとわかめのサラダ　白玉スープ　オレンジ	805	42.2	24.8	3.3	
2 (水)		麦ご飯　鶏肉の韓国風照り焼き　ツナあえ　きんぴらごぼう わかめとじゃが芋のみそ汁　オレンジ	816	34.1	28.5	2.6	ミルクロールパン　いかの更紗揚げ　ひじきのサラダ レンズ豆のスープ　パイナップル	786	31.5	30.2	3.2	
3 (木)		セルフタコライス　野菜スープ　米粉マフィン	845	33.1	25.6	2.6	**醤油ラーメン　揚げぎょうざ　コーンサラダ　オレンジ**	794	35.6	28.3	3.3	B：旧2年7組 作成献立
4 (金)		ご飯　ししゃものごま焼き　チンジャオロースー　中華あえ 中華風コーンスープ　オレンジ	794	33.5	28.8	2.6	ハムサンド　レバーとポテトのヤンニョムソース　大根ナムル もずくスープ　メロン	791	37.6	30.5	3.3	
7 (月)		五目ずし　鮭のごまみそ焼き　オクラと春雨のあえ物 そうめん汁　冷凍みかん	818	33.6	28.3	2.6	丸型コッペパン　スパイシーフィッシュ　ツナサラダ ＡＢＣスープ　七夕ゼリー	793	36	30.1	3.2	七夕献立
8 (火)		麦ご飯　鯖の香味ソースがけ　おかかあえ　ひじきの五目煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁　オレンジ	824	32.6	26.7	2.5	コッペパン　はちみつ　なすのミートグラタン わかめのごまドレッシングあえ　カレーヌードルスープ ヨーグルトあえ	796	29.7	30.3	3.3	
10 (木)		ご飯　あじフライ　納豆あえ　じゃが芋のうま煮 大根とニラのみそ汁　オレンジ	810	35.2	26.4	2.6	ブランコッペパン　豆腐入りハンバーグきのこソース 粉ふき芋　じゃこ入り海藻サラダ　せん切りスープ　メロン	791	39.8	31.4	3.3	
11 (金)		夏野菜カレーライス　青のり大豆　コールスロー　すいか	851	25.5	28.9	2.7	ごま揚げパン　肉団子スープ　ペンネのソテー ポテトサラダ(ドレッシング味)　オレンジ	796	29.1	31.1	3.3	
14 (月)		麦ご飯　黒鯛のチーズ焼き　チキンサラダ　トマトスープ オレンジ	801	39.4	27.6	2.4	コッペパン　キャラメルクリーム　わかさぎのごま衣フライ 焼肉サラダ　野菜とウインナースープ煮　バナナ	826	31.8	30.7	2.8	
15 (火)		ブルコギ丼　ぼらのごま酢たれかけ　コロコロきゅうり わかめと豆腐のスープ　オレンジ	816	37.2	28.8	2.5	コッペパン　ブルーベリージャム　***スズキのバジルパン粉焼き*** ミモザサラダ　ミネストローネ　豆乳プリン	797	38.8	29.8	2.8	B：船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
16 (水)		ご飯　レバーとポテトのケチャップあえ　千草あえ　***ゆで枝豆*** 冬瓜のみそ汁　冷凍みかん	803	32.8	25.9	2.5	ハチミツパン　ポテトのオムレツ　***ひじきと枝豆のマリネ*** キャベツとベーコンのスープ　バナナ	791	33.1	30.0	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「枝豆」
17 (木)		**セルフシンガポールチキンライス** **付け合わせ（レタス・トマト・きゅうり）** **さつま芋と大豆の黒糖がらめ　春雨スープ　オレンジ**	842	32.0	28.2	1.9	炒めそば野菜あんかけ　のりまき厚あげ　中華きゅうり フルーツ白玉	790	30.1	27.0	3.2	A：旧2年8組 作成献立

○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「枝豆」「スズキ」です。

＊６～１１月：旧2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。（今月は７・８組の代表献立です。

<予約サイト>

１７日A献立：旧２年８組１班　～シンガポール給食～

―おすすめポイント―

シンガポールの有名料理、チキンライスを再現した。春雨スープは現地でもよく食べられているチキンベースのスープにした。

シンガポールチキンライスは、チキンと付け合わせの野菜をご飯と別の皿に盛り付けて提供します。自分でご飯の上に乗せて食べてください。

３日B献立：旧２年７組６班　～中華～

―おすすめポイント―

ぎょうざに千葉県産の食材と旬の食材を含んでいて、栄養面もバッチリ！みんなに好まれる中華なメニューに仕上げました。

★「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・・・４月２８日（月）

◎予約システムへの入力期間・・・４月２２日（火）～５月７日（水）

＊予約システムへの入力期間は５月７日（水）までですが、学校での確認作業のため校内締切を４月２８日（月）とさせていただきます。

★７月分の給食費の引き落としは、６月１日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。