

# 予定献立表

令和8年

2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人1食<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | B献立   | 1人1食<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | 備 考                                 |
|-----|----|---|----------------|--------------|-----------|--------------|---|----------------|--------------|-----------|--------------|-------------------------------------|
| 2   |    | 親子丼 ごま酢あえ じゃが芋とわかめのみそ汁 いよかん   |                |              |           |              | ハチミツパン 豆腐のミートグラタン<br>ポテトサラダ(マヨネーズ味) 3-8 のリクエスト<br>野菜スープ バナナ                 |                |              |           |              | B: リクエスト給食<br>(ポテトサラダ)              |
| (月) |    |   | 803            | 32.4         | 25.7      | 2.2          |   | 816            | 33.2         | 31.4      | 2.7          |                                     |
| 3   |    | 大豆のおこわ いかの更紗揚げ 里芋のそぼろ煮<br>青菜とえのきのお浸し かぶのみそ汁 オレンジ  |                |              |           |              | みそけんちんうどん フライピーソース ポテトのどらやき<br>おかかあえ 抹茶白玉 1-8 のリクエスト                        |                |              |           |              | 節分献立<br>B: リクエスト給食<br>(抹茶白玉)        |
| (火) |    |   | 795            | 33.4         | 27.7      | 2.4          |   | 792            | 32.5         | 29.0      | 2.4          |                                     |
| 5   |    | ご飯 手作りひじきふりかけ 厚焼き玉子 彩りきんぴら<br>ごまあえ じゃが芋と揚げのみそ汁 みかん  |                |              |           |              | 食パン マーメイド ししゃものパリパリ揚げ<br>ビーフンソテー キムチと豆乳のスープ キウイフルーツ                         |                |              |           |              |                                     |
| (木) |    |   | 809            | 31.3         | 28.6      | 2.2          |   | 821            | 33.6         | 31.0      | 2.9          |                                     |
| 6   |    | ご飯 チーズスタックルビ チャブチェ チョレギサラダ<br>わかめスープ いよかん 3-1 のリクエスト  |                |              |           |              | ミルクロール いかのアップルマリネ ミックスソテー<br>キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト                            |                |              |           |              | A: リクエスト献立<br>(チーズスタックルビ)           |
| (金) |    |   | 801            | 30.2         | 28.9      | 2.2          |   | 819            | 32.1         | 30.9      | 2.8          |                                     |
| 9   |    | ご飯 たらのみそマヨネーズ焼き 納豆あえ<br>にらともやしのみそ汁 あずき白玉  |                |              |           |              | ブドウパン わかさぎのエスカベージュ ホワイトシチュー<br>わかめサラダ りんご 1-1.4.8 2-1.2.4.7.9 3-3.5.8のリクエスト |                |              |           |              | B: リクエスト給食<br>(シチュー)                |
| (月) |    |   | 801            | 34.9         | 24.8      | 2.0          |   | 835            | 29.6         | 31.0      | 2.9          |                                     |
| 10  |    | 麦ご飯 さばのみそ煮 茎わかめの五色あえ けんちん汁<br>しらぬい  |                |              |           |              | コッペパン キャラメルクリーム 豆腐のナゲット<br>シーフードサラダ レンズ豆のスープ みかん                            |                |              |           |              |                                     |
| (火) |    |   | 804            | 33.4         | 27.2      | 2.5          |   | 790            | 35.5         | 30.1      | 2.9          |                                     |
| 12  |    | ご飯 いかとポテトのチリソース 中華あえ<br>にらとハムのスープ みかん   |                |              |           |              | コッペパン りんごジャム 鮭のホイル焼き 焼肉サラダ<br>トマトスープ 豆乳プリン 3-4 のリクエスト                       |                |              |           |              | B: リクエスト給食<br>(焼肉サラダ)               |
| (木) |    |   | 794            | 31.1         | 26.2      | 2.1          |   | 799            | 37.4         | 32.2      | 2.9          |                                     |
| 13  |    | ドライカレー かぶのサラダ チョコマフィン   |                |              |           |              | フルーツクリームサンド レバーとポテトのレモンソース<br>ハートのパスタサラダ 豆乳コンスープ いちご                        |                |              |           |              |                                     |
| (金) |    |   | 821            | 27.5         | 27.3      | 2.1          |   | 820            | 33.4         | 31.1      | 2.8          |                                     |
| 16  |    | 夏洛ットライスほうれん草のホワイトソースかけ<br>コーンサラダ ABCスープ オレンジ  |                |              |           |              | 食パン いちごジャム ほうれん草とベーコンのキッシュ<br>ツナサラダ 白菜スープ バナナ                               |                |              |           |              | 船橋産の旬の食材を<br>食べて知る日<br>「ほうれん草」      |
| (月) |    |   | 810            | 30.7         | 25.0      | 2.4          |   | 791            | 33.3         | 31.7      | 3.0          |                                     |
| 17  |    | 麦ご飯 キャベツメンチカツ 粉ふき芋 磯香あえ 豆乳みそ汁<br>みかん  |                |              |           |              | シナモンセサミトースト コールスロー ポークビーンズ<br>オレンジ  |                |              |           |              | 3年なし                                |
| (火) |    |   | 814            | 32.6         | 24.8      | 2.1          |   | 814            | 33.2         | 32.0      | 2.7          |                                     |
| 18  |    | ご飯 和風ハンバーグおろしソース じゃこ入り和風サラダ<br>生揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ  |                |              |           |              | コッペパン みかんジャム ぼらのオニオン風味揚げ<br>小松菜とコーンのサラダ カレーヌードルスープ りんご                      |                |              |           |              | 3年なし                                |
| (水) |    |   | 792            | 33.6         | 28.6      | 2.3          |   | 792            | 35.1         | 30.0      | 2.6          |                                     |
| 24  |    | チキンカレーライス 青菜とのりのサラダ ヨーグルトあえ   |                |              |           |              | 上海焼きそば 揚げぎょうざ 春雨サラダ 3-7 のリクエスト<br>オレンジ 1-2 2-4.7 3-6.8のリクエスト                |                |              |           |              | B: リクエスト給食<br>(揚げぎょうざ・<br>春雨サラダ)    |
| (火) |    |   | 814            | 27.2         | 26.3      | 2.2          |   | 808            | 39.5         | 32.0      | 2.9          |                                     |
| 25  |    | ご飯 ししゃものごま焼き ひたし豆 豚肉のすき焼き風煮<br>ぼんかん   |                |              |           |              | 丸型コッペパン ますのフライタルソース 海藻サラダ<br>ミネストローネスープ りんご                                 |                |              |           |              |                                     |
| (水) |    |   | 812            | 38.2         | 29.9      | 2.1          |   | 790            | 36.5         | 31.0      | 2.6          |                                     |
| 26  |    | ご飯 レバーの和食あえ 小松菜のごまあえ<br>鶏肉と野菜の塩炒め さつまいも オレンジ  |                |              |           |              | ブランコッペパン 白身魚のムニエル 小松菜とトマトのサラダ<br>ガーリックポテト キャベツの玉子スープ ミルクコーヒー寒天              |                |              |           |              | 船橋産の旬の食材を<br>食べて知る日<br>「小松菜」        |
| (木) |    |   | 799            | 32.4         | 25.2      | 2.3          |   | 796            | 39.7         | 31.8      | 2.8          |                                     |
| 27  |    | 赤飯 鶏肉の唐揚げ おひたし 2-8 のリクエスト<br>しめじのお吸い物 1-1.4.5.6.7 2-1.2.3.5.6.9 3-2.3.4.5.7.8のリクエスト<br>ぶどうゼリー |                |              |           |              | ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き<br>ツナとわかめのサラダ フルーツ白玉                                   |                |              |           |              | 卒業お祝い献立<br>A: リクエスト給食<br>(唐揚げ・おひたし) |
| (金) |    |   | 820            | 32.1         | 29.7      | 2.3          |   | 834            | 32.6         | 24.6      | 2.3          |                                     |

○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、「ほうれん草」「小松菜」です。

\* アンケート結果によるリクエスト給食を取り入れています。

★「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・・・11月26日(水)

◎予約システムへの入力期間・・・11月21日(金)～11月27日(木)

\* 予約システムへの入力期間は11月27日(木)までですが、学校での確認作業のため校内締切を11月26日(水)とさせていただきます。

★2月分の給食費の引き落としは、12月25日(木)になります。残高の確認をお願いいたします。



<予約サイト>