

予定献立表

令和8年

1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人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
8	(木)	青大豆のおこわ 松風焼き れんこんのそぼろ炒め ツナあえ すまし汁 りんご	790	35.3	28.1	2.4	玉子サンド わかさぎのカレーマリネ ひじきのサラダ 白菜スープ 豆乳プリン	790	31.4	32.1	2.9	
9	(金)	鶏ごぼうご飯 厚焼き玉子 ごまあえ 白玉雑煮 みかん	797	30.2	26.6	2.3	きつねうどん かつおの揚げびたし 星わかめの五色あえ あずき白玉	817	41.3	24.3	2.4	
13	(火)	麦ご飯 生揚げのきのこソース 星わかめのあえ物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	807	32.0	29.2	2.1	丸型コッペパン ホキのスパイシー揚げ 焼肉サラダ わかめと豆腐のスープ バナナ 2-8 のリクエスト	802	39.3	31.6	2.7	B: リクエスト給食 (バナナ)
14	(水)	ご飯 手作りふりかけ(ひじき) 豆あじの南蛮漬け 野菜みそ炒め けんちん汁 ナタデココ入りぶどうゼリー	792	31.3	26.5	2.0	コッペパン はちみつ 豆腐のトマトグラタン ほうれん草のサラダ オニオンスープ みかん	789	35.5	31.7	2.9	
15	(木)	ご飯 生揚げのブルコギ風 春雨サラダ シュガービーンズ ワンドンスープ オレンジ	792	32.4	25.1	2.3	コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉のフリッター グリーンサラダ ミネストローネ いよかん	801	35.6	29.4	2.5	
16	(金)	ご飯 豆腐のオイスター炒め 大学芋 白菜の中華風あえ いよかん	807	26.6	24.8	2.0	セサミトースト ボークビーンズ ツナサラダ ホワイトゼリー	798	31.4	31.1	2.7	
19	(月)	赤飯 鶏肉の照り焼き 千草あえ 沢煮椀 プリン 1-3.8 のリクエスト 1-5 3-3.4 のリクエスト	790	32.8	27.3	2.3	しょうゆラーメン さわらの香味揚げ さつま芋の甘煮 中華あえ いちご 1-5 3-2.6 のリクエスト	793	39.4	32.0	2.9	創立記念日献立 A: リクエスト給食 (鶏肉の照り焼き・プリン) B: リクエスト給食 (しょうゆラーメン)
20	(火)	ご飯 わかさぎの磯辺揚げ 大豆と揚げボールの煮物 もやしとコーンのごまあえ 舞茸と青菜のみそ汁 りんごゼリー	792	30.1	23.0	2.4	ピザドック ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	794	35.6	29.8	2.9	
21	(水)	麦ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 のり酢あえ 根菜のごまキムチ汁 オレンジ	798	31.5	25.2	2.3	食パン キャラメルクリーム 豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ(マヨネーズ味) レンズ豆のスープ みかん	837	36.1	29.9	2.7	
22	(木)	パエリア風ピラフ 海藻サラダ ポテトとほうれん草のクリームシチュー いよかん	796	33.4	25.3	2.4	チーズトースト 青のりポテト ひじきと大豆のマリネ カレーヌードルスープ オレンジ	790	32.8	32.4	2.7	
23	(金)	まぜご飯 ぶりの香味焼き おかかあえ 芋煮汁 みかん	790	36.4	31.1	2.2	ハチミツパン ししゃもフライ チキンサラダ 玉子スープ キウイフルーツ	790	39.8	32.0	2.7	
26	(月)	ご飯 味付けのり 鮭の塩焼き 浅漬け 豚汁 みかん 日本で初めての給食をアレンジしました	791	36.1	28.2	2.0	コッペパン イチゴジャム くじらのケチャップあえ かぶのサラダ ABCスープ 2-5 のリクエスト ヨーグルト 昭和30年頃よく出ていたくじら料理を 取り入れました	832	39.5	28.6	2.9	全国学校 給食週間 (24～30日) B: リクエスト給食 (ABCスープ)
27	(火)	ボークカレーライス かぼちゃのベーコン巻き ツナとわかめのサラダ いちご 昭和50年産米飯給食が始まりました	831	32.6	29.4	2.3	きなこ揚げパン マセドニアポテトサラダ 肉団子スープ みかん 2-1.3.4 3-6 のリクエスト 3-1.2.4.8 のリクエスト 昔から人気の揚げパンを取り入れました	790	34.0	30.5	2.7	B: リクエスト給食 (きなこ揚げパン・ 肉団子スープ)
28	(水)	さつまいもご飯 揚げ豚のおろしがけ きゅうりの酢じょうゆ漬け つみれ汁 みかん 千葉県の特産物を使った献立	827	32.2	29.7	2.4	コッペパン リンゴジャム スパイシービーンズ スペイン風オムレツ じゃこ入り海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	790	35.3	32.5	2.8	
29	(木)	船橋産米のご飯 コノシロ入りハンバーグおろしきのソース 磯香あえ 大根とニラのみそ汁 梨ゼリー 船橋産の食材を使った献立	791	32.0	25.0	2.2	黒コッペパン レバーとポテトのレモンソース コーンサラダ 人参ポタージュ みかん	844	34.2	29.9	2.8	
30	(金)	ご飯 ぼらのからししょうゆかけ きんぴらごぼう ほうれん草の納豆あえ きのこと汁 りんご	790	33.1	25.5	2.2	ミルクパン ますのマスタード焼き 粉ふき芋 きのこほうれん草のスパゲティソテー 白菜とコーンのスープ オレンジ	794	39.0	30.2	2.8	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「ほうれん草」

○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」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・・・10月29日(水)

◎予約システムへの入力期間・・・10月23日(木)～11月4日(火)

* 予約システムへの入力期間は11月4日(火)までですが、学校での確認作業のため校内締切を10月29日(水)とさせていただきます。

★1月分の給食費の引き落としは、12月1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>