

予定献立表

令和8年

3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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2		じゃこご飯 蒸しシューマイ おひたし けんちん汁 オレンジ					丸型コッペパン ますのフライタルタルソース ごまドレッシングサラダ ABCスープ パナナ					
(月)			803	36.2	24.8	2.1		818	37.8	32.0	2.6	
3		五目すし さわらの照焼 おかかあえ しめじのお吸い物 うぐいすきなこ白玉					ブドウパン 鶏のオニオン風味揚げ パスタとチーズのサラダ 白菜とベーコンのスープ いちご					ひなまつり献立
(火)			805	36.9	26.4	2.3		835	34.9	30.4	2.7	
4		キムチ炒飯 ししゃもの唐揚げ 茎わかめのあえ物 鶏肉と玉子のスープ いよかん					ハチミツパン ホキのピザ焼き さつまいものサラダ 豆乳コーンスープ オレンジゼリー					
(水)			792	34.5	26.9	2.5		810	38.6	25.2	2.6	
5		ご飯 麻婆豆腐 大学いも 春雨ともやしのナムル オレンジ					セサミトースト ボークビーンズ ひじきのマリネ キウイフルーツ					
(木)			803	30.9	25.7	2.2		804	33.0	30.8	2.8	
6		麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とみつばのおひたし わかめと揚げのみそ汁 りんご					さつまいもパン レバーとポテトのチリソース 中華きゅうり ワンタンスープ オレンジ					
(金)			802	36.0	28.2	2.2		807	34.9	27.2	2.6	
9		わかめご飯 ニラ入り玉子焼き ツナあえ 沢煮碗 いよかん					コッペパン キャラメルクリーム わかさぎの唐揚げ コーンサラダ 野菜とウィンナーのスープ煮 パナナ					
(月)			792	33.6	28.5	2.3		792	28.1	30.2	2.9	
11		麦ご飯 のりまき厚揚げ あとひきお煮しめ 千草あえ ニラともやしのみそ汁 オレンジ					玉子サンド 野菜チップス ガーリックポテト 肉団子スープ 豆乳プリン					
(水)			797	29.1	26.5	2.3		822	33.9	32.4	2.8	
12		ボークカレーライス たららのチーズ焼き 海藻サラダ キウイフルーツ					きなこ揚げパン ポトフ スパゲッティソース ツナサラダ オレンジ					
(木)			795	32.8	28.3	2.3		812	36.7	31.4	2.7	
13		かやくご飯 レバーの竜田揚げ 小松菜のからしあえ 道産子汁 いよかん					コッペパン チョコレートクリーム 小松菜のオムレツ キャベツとトマトのサラダ カレーヌードルスープ りんご					船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「小松菜」
(金)			821	36.1	29.0	2.2		792	33.5	31.5	2.8	
16		ねぎ塩豚丼 いかの香味揚げ ゆかりあえ わかめスープ パナナ					ベーコンとねぎの和風スパゲッティ スパイシービーンズ 焼肉サラダ クリームコーンと玉子のスープ カップケーキ					船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ねぎ」
(月)			801	35.8	29.2	2.1		812	40.4	31.3	2.8	
17		麦ご飯 ポテトコロッケ ごまあえ 貝だくさんみそ汁 清見					ミルクロール ミートローフ ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜スープ りんご					
(火)			813	27.5	25.5	2.1		832	35.1	30.5	2.7	
18		カレーピラフ 鶏肉と大豆の揚げ煮 マセドアンサラダ 洋風わかめスープ りんごゼリー					野菜あんかけ焼きそば 鯖のごまみそ焼き 茎わかめのサラダ フルーツ白玉					
(水)			795	32.4	30.8	2.4		811	36.7	32.2	2.6	

○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、「ねぎ」「小松菜」です。



<予約サイト>

★「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・・・12月19日（金）

◎予約システムへの入力期間・・・12月16日（火）～1月6日（火）

* 予約システムへの入力期間は1月6日（火）までですが、学校での確認作業のため校内締切を12月19日（金）とさせていただきます。

★3月分の給食費の引き落としは、2月2日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。