

予定献立表

令和8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
7	(木)	ご飯 鮭の香味焼き 肉じゃが 小松菜のおろしあえ 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル	798	41.3	22.3	2.3	コッペパン ブルーベリージャム いかのエスカベージュ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	821	37	28.7	2.6	
8	(金)	グリーンピースごはん 揚げ出し豆腐 五色あえ 貝だくさんみそ汁 甘夏みかん	801	30.4	27.2	2.3	ミルクロール キッシュ クラッシュ大豆のサラダ ミネストローネ ホワイトゼリー	800	28.2	31.5	2.6	
11	(月)	ご飯 さばのオレンジ煮 ごまマヨネーズあえ にらともやしのみそ汁 河内晩柑	796	33.4	31.8	2.2	ブドウパン ポテトのピザソース 山海サラダ 白菜とコーンのスープ パイナップル	808	35.2	25.3	2.9	
12	(火)	ご飯 ツナとひじきの玉子焼き ごまあえ 小松菜と揚げのみそ汁 パナナ	807	34.9	28.8	2.1	ハチミツパン ししゃものカレー揚げ 小松菜とコーンのサラダ 野菜とりボンマカロニのスープ ヨーグルト	797	34.5	27.2	2.7	
13	(水)	昆布ごはん 黒鯛のごま衣揚げ おかかあえ 道産子汁 オレンジ	791	33.4	31.1	2.4	コッペパン イチゴジャム ポテトと豆腐のミートグラタン コロコロきゅうり キャベツとベーコンのスープ パナナ	791	32.4	29.0	2.7	
14	(木)	トマトのハヤシライス かぼちゃのベーコンチーズ巻き 小松菜とレタスの和風ツナサラダ 甘夏みかん	839	29.6	29.7	2.4	キムチ煮込みうどん 小魚と青のりポテト大豆 海藻サラダ フルーツヨーグルト	791	31.2	31.6	2.3	A・B：2年2組 作成献立 A：船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「トマト」
15	(金)	ご飯 ピーマンの肉詰め 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 パイナップル	815	36.4	22.4	2.3	ブランコッペパン レバーとポテトのレモンソース ツナと野菜のあえ物 にら玉スープ プリン	818	40.5	30.0	2.9	新2年校外学習
18	(月)	ビビンバ かつおの玉ねぎソースがけ わかめと野菜のスープ にんじんゼリー	825	37.5	29.8	2.4	ハチミツパン 鮭のムニエルタルタルソース 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 フルーツボン チ	806	37.2	25.8	2.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「にんじん」
19	(火)	ご飯 鯖のごまみそ焼き 大豆と揚げポールの煮物 干草あえ すまし汁 オレンジ	812	38.3	27.2	2.4	丸型コッペパン ホキのスパイス揚げ ミックスソテー 白玉スープ りんごゼリー	804	37.9	31.1	2.8	
21	(木)	チキンライス 小松菜とじゃがいものグラタン グリーンサラダ あさりのスープ パナナ	802	26.9	28.5	2.3	コッペパン キャラメルクリーム 肉団子のトマト煮 ツナサラダ 野菜とウインナースープ 河内晩柑	816	36.6	30.8	2.8	B：船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「トマト」
22	(金)	麦ご飯 キャベツメンチ ゆかりあえ わかめとじゃが芋のみそ汁 オレンジ	812	30.9	24.6	1.9	はちみつレモントースト チリ・コン・カーン じゃこ入り海藻サラダ パイナップル	807	33.9	29.3	2.9	新1年校外学習
25	(月)	ガーリックライス レバーとポテトのケチャップあえ ツナとわかめサラダ いんげん豆のクリームスープ 甘夏みかん	834	35.8	26.4	2.1	コッペパン チョコレートクリーム スペイン風オムレツ いかとトマトのサラダ カレーヌードルスープ パナナ	816	36.1	32.9	2.7	
26	(火)	ご飯 ささ身のチーズサンドフライ きゅうりの土佐あえ キムチ鍋風みそ汁 きなこ白玉	816	39.6	23.2	2.4	コッペパン りんごジャム 豚肉のステーキ ごまドレッシングサラダ レンズ豆のスープ オレンジ	801	35.2	32.5	2.8	新3年修学旅行
27	(水)	ご飯 味付けのり 鶏肉の唐揚げ 納豆あえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 小松菜マフィン	838	31.0	28.9	2.3	チーズロール ポークビーンズ かぶと小松菜のサラダ さつまいものバター煮	823	32.2	32.7	2.9	新3年修学旅行 A：2年1組 作成献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「小松菜」
28	(木)	ご飯 さばのごまだれ焼き 青のり粉ふき芋 からしあえ 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ	790	34.5	30.4	2.1	黒コッペパン 豆腐の肉巻きフライ ポテトサラダ(ドレッシング味) 洋風わかめスープ パナナ	828	36.2	31.5	2.6	新3年修学旅行
29	(金)	ごま麦ご飯 ししゃもの南蛮漬 生揚げとじゃが芋の煮物 大根のみそ汁 メロン	821	30.1	28.4	2.3	ハムサンド あじのバジルパン粉焼き ひじきのサラダ 卵スープ 豆乳プリン	791	41.7	32.7	2.9	

○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「トマト」「にんじん」「小松菜」です。

*5～10月：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1・2組の代表献立です。)



<予約サイト>

14日A献立：2年2組6班 ～旬の食材で体づくり～
トマトやにんじん、小松菜を使い、船橋産と春の食材を意識して考
えました。1群、2群など食品群の数、バランスを考えて、主菜、
副菜を決めました。

B献立：2年2組4班

～季節の変わり目なので体調を崩さないようにする料理～

27日A献立：2年1組1班

～旬の食材を使ったテストに備えた体を作る～

この献立の特徴は、新しい環境で疲れが出やすい5月にスタミナ回
復と旬の甘みをも両立させている点です。カリッとした唐揚げ、ホ
クホクのじゃがいも、ふわふわのマフィンと一口ごとに異なる食感
を楽しめる、5月の心と体に元気を与える献立です。

★「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24日(火)

◎予約システムへの入力期間・・・2月18日(水)～27日(金)

*予約システムへの入力期間は27日(金)までですが、学校での確認作業のため校内締切を24日(火)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(火)になります。残高の確認をお願いします。