

予定献立表

令和8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	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
1	(水)	麦ご飯 鯖のからししょうゆかけ 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	794	30.9	25.5	2.4	コッペパン いちごジャム 豆腐のピザ焼き じゃこ入り海藻サラダ 野菜スープ パイナップル	792	32.4	32.0	2.7	
2	(木)	鶏そぼろご飯 揚げ出し豆腐 磯香あえ じゃが芋と小松菜のみそ汁 ぶどう	790	29.4	29.1	2.3	セサミトースト 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ オレンジ	796	39.3	30.9	2.7	
3	(金)	ご飯 ヤンニョムチキン もやしナムル 白いスンドゥブ フルーツポンチ(すいか・バナナ・みかん)	836	30.2	28.2	2.0	炒めそば野菜あんかけ のりまき厚あげ 中華きゅうり きなこ白玉	792	34.0	33.1	2.7	A:旧2年5組 作成献立
6	(月)	ご飯 ししゃものごま焼き チンジャオロースー 中華あえ 生揚げと白菜のスープ オレンジ	794	37.0	30.6	2.3	黒コッペパン はちみつ レバーとポテトのレモンソース 大根ナムル もずくスープ バナナ	801	30.5	25.6	2.7	
7	(火)	五目ずし 鮭のごまみそ焼き オクラと春雨のあえ物 すまし汁 冷凍みかん	793	33.0	29.1	2.2	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 セタゼリー(ぶどう味ナタデココ入り)	792	35.7	30.1	2.8	セタ献立
9	(木)	キムチ炒飯 あじの香味ソースがけ 茎わかめのあえ物 春雨スープ バナナ	815	33.9	25.2	2.4	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	793	38.6	29.8	2.5	B:船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
10	(金)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 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	804	33.6	27.3	2.4	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	801	31.7	30.8	2.8	
13	(月)	ご飯 麻婆豆腐 大学芋 春雨ナムル ぶどう	821	33.3	26.6	2.3	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	799	41.0	24.9	2.8	
14	(火)	ご飯 レバーとポテトのケチャップあえ 干草あえ ゆで枝豆 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	802	32.6	25.9	2.3	ハチミツパン 青菜と卵のグラタン 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	795	30.7	30.0	2.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「枝豆」
15	(水)	麦ご飯 スズキのチーズムニエル スパゲティサラダ トマトスープ パイナップル	814	27.3	26.2	2.2	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 オレンジ	790	31.7	31.7	2.6	A:船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
16	(木)	夏野菜カレーライス 青のり大豆 コールスロー すいか	830	25.2	29.6	2.2	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) パイナップル	803	29.9	30.5	2.8	

○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。

*5～10月：3年生が2年生の時に家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は5組の代表献立です。)

★「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・・・4月27日(月)

◎予約システムへの入力期間・・・4月22日(水)～5月1日(金)

*予約システムへの入力期間は5月1日(金)までですが、学校での確認作業のため校内締切を4月27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します。



<予約サイト>