

年 組 番 名前

令和6年 5月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	1人1食 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1食 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
1	(水)	麦ご飯 すき焼き風煮 梅あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 抹茶プリン・栗あずきのせ	754	26.5	22.7	2.3	煮込みあんかけうどん 鶏の天ぷら かぼちゃの天ぷら 和風みそサラダ 甘納豆と抹茶の蒸しパン	880	36.8	27.1	3.2	八十八夜献立
2	(木)	ご飯 根菜入り酢豚 クラッシュ大豆と春雨のサラダ ミニトマト 生揚げと白菜のスープ 河内晩柑	796	28.2	28.2	1.8	ミートサンド コーンじゃこサラダ ミニトマト ジャーマンポテト 千切りスープ オレンジ	796	33.6	33.7	3.0	
7	(火)	チキンカレーライス マリネサラダ ごまかぼちゃ ヨーグルトあえ	824	27.5	27.7	1.9	揚げパン(黒ごまきなこ&シュガー) フレンチサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 河内晩柑	765	31.9	36.8	2.6	
8	(水)	グリーンピースご飯 鶏の唐揚げ じゃこ入りこんぶあえ 八宝のみそ汁 いちご	805	32.2	31.3	2.7	ミルクロール クラッシュピーズのキャッスル ひよこのマリネ ミネストローネ オレンジゼリー	819	26.9	30.7	3.1	
9	(木)	ご飯 じゃこの佃煮 和風ハンバーグ さっぱり漬け けんちん汁 オレンジ	782	34.8	26.8	2.4	テーブルロール 鮭フライ・タルタルソース グリーンサラダ カレーヌードルスープ いちご	835	37.1	37.4	2.8	
10	(金)	1年なし ご飯 鯖のごまだれ焼き キムチ入りスタミナあえ 切干大根とあさりの煮物 じゃがいものみそ汁 河内晩柑	777	33.0	28.1	2.8	中華風おこわ じゃこ和えの辛子しょうゆ 小松菜のナムル 春雨スープ ヨーグルト	780	28.3	24.3	2.3	
13	(月)	ご飯 ししゃもの唐揚げ 大根のバリバリ漬け 野菜の肉みそあんかけ 沢煮碗 メロン	799	27.8	29.2	2.2	はちみつパン 豆腐のミートグラタン 大根とみつばのサラダ 野菜とマカロニのスープ パイナップル	789	32.8	28.3	3.0	船橋の食材を 食べる日 大根
14	(火)	キャロットの小松菜炒め フライビーンズ コールスローサラダ にんじんオレンジゼリー	815	27.7	30.8	2.6	丸コッパン ヘルシーハンバーグ キャロット・ラベ 粉ふき芋 鶏肉とレタスのスープ オレンジ	740	32.5	32.7	2.9	船橋の食材を 食べる日 にんじん
16	(木)	2年なし チャーハン レバーとチーズのサクサク揚げ ナムル トックのスープ オレンジ	807	30.4	26.8	2.7	メープルシナモントースト ボークビーンズ ごまドレッシングサラダ 河内晩柑	753	28.7	35.0	2.5	
17	(金)	2年なし ご飯 生揚げの肉詰め煮 ゆかりあえ 豚汁 パイナップル	826	36.4	30.2	2.7	ひじきご飯 豆アジの唐揚げ さっぱり漬け ごま豆腐みそ汁 メロン	837	32.3	33.0	2.7	
20	(月)	黒米ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き 甘酢和え 呉汁 プリン	802	35.5	29.5	2.1	ソフト麺ミートソース ツナじゃこサラダ フライドポテト オレンジ	787	33.4	28.5	1.8	
21	(火)	わかめしらすごはん かつおとごぼうの香味ソース ごま酢あえ にらともやしのみそ汁 メロン	787	33.7	22.5	2.7	黒糖食パン はちみつ かつおのガーリックステーキ 根菜ごまヨサダ ミニトマト 和風ソース 河内晩柑	805	34.8	29.0	2.9	
22	(水)	ご飯 鮭の塩焼き じゃこ入り納豆あえ 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル	813	39.2	25.5	2.9	はちみつパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ きのこ卵のスープ カルピスゼリー	804	32.3	32.4	2.8	
23	(木)	豚キムチ丼 韓国風わかめサラダ 卵スープ ヨーグルト	750	32.6	25.3	3.0	イタリアンホットサンド 大根サラダ 大豆の黒糖きなこ 白菜のスープ パイナップル	768	28.6	33.4	2.7	
24	(金)	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のごまあえ 金時豆の甘煮 けんちん汁 河内晩柑	795	33.9	26.9	2.5	ナン キーマカレー 小松菜のサラダ 青のりじゃこポテト メロン	760	36.4	33.8	2.5	船橋の食材を 食べる日 小松菜
27	(月)	ご飯 厚焼き卵 さっぱり漬け ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 メロン	776	30.2	28.2	2.7	はちみつパン スパイシーチキン 海藻の梅風味サラダ トマトスープ オレンジ	823	35.2	36.0	3.1	
28	(火)	麻婆豆腐丼 中華風サラダ トマトと卵の中華スープ ヨーグルト	734	29.7	21.9	2.8	テーブルロール 白身魚のラビゴットソース 小松菜のソテー クリームコーンスープ メロン	812	33.3	35.4	2.3	船橋の食材を 食べる日 トマト
29	(水)	3年なし ご飯 豆アジの南蛮漬け バリバリ漬け 大豆と揚げボールの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 河内晩柑	822	34.2	28.0	2.8	豚肉とえのき豆の炒め物 きのこ炒め物 キャベツのみそ汁 パイナップル	783	35.1	29.0	2.4	
30	(木)	3年なし ひよこ豆のドリア シーフードサラダ コンソメ野菜スープ オレンジ	750	28.6	31.9	2.6	ハムカツサンド 豆腐のカレー煮 マリネサラダ 河内晩柑	747	31.3	33.1	2.9	
31	(金)	3年なし ご飯 チーズタッカルビ チョレギサラダ のり塩ビーンズ わかめと白菜のスープ パイナップル	781	34.1	26.6	2.4	担々麺 ししゃものバリバリ揚げ パンサンスー ミニトマト ヨーグルト	752	36.9	36.9	3.1	

※5月分の申し込み締め切りは
2月26日(月)です。
※5月分の給食費の口座引き落としは
3月31日(月)です。

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

給食のない日

15日(水)……………千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

1年 6,270円 (330円×19回)
2年 5,940円 (330円×18回)

《給食回数20回》

残高の確認をお願いします。

3年 5,610円 (330円×17回)