

令和7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	I補給 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(木)	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・栗あすきのせ	737	26.8	20.6	2.5	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	(金)	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 オレンジ	792	39.3	26.0	2.9	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 いちご	816	35.1	36.3	3.2	
7	(水)	チキンカレーライス ひじきのマリネ かぼちゃのごまがらめ ヨーグルトあえ	827	27.7	27.9	2.1	二色揚げパン(きなこ・シュガー) 生揚げのツナマヨ焼き フレンチサラダ コンソメスープ 河内晩柑	806	32.3	47.0	2.7	
8	(木)	グリーンピースご飯 鶏の唐揚げ じゃこ入りこんぶあえ 八宝みそ汁 いちご	805	32.2	31.3	2.7	ミルクロール グリーンピースのキッシュ クラッシュ大豆のサラダ ミネストローネ はちみつレモン A献立B献立共に、「グリーンピース」を味わいます。	831	26.1	33.4	2.8	
9	(金)	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 オレンジ	794	28.4	28.1	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 パイナップル	796	32.6	33.8	2.8	
12	(月)	わかめしらすご飯 かつおとごぼうの香味ソース ごま酢あえ いらともやしのみそ汁 河内晩柑	764	33.2	23.2	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 ミート オニオングラタンスープ 梅干し A献立B献立共に、「初かつお」を味わいます。	798	34.9	28.6	2.9	
13	(火) 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	805	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 メロン	764	29.1	34.5	2.5	
14	(水) 2年なし	ご飯 生揚げの甘辛煮 ゆかりあえ 豚汁 パイナップル	798	33.7	29.7	2.5	ひじきご飯 豆アジの唐揚げ さっぱり漬け ごま豆乳みそ汁 オレンジ	818	31.9	33.7	2.7	
15	(木)	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 パイナップル	810	27.4	31.0	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 フルーツポンチ	839	32.8	26.6	3.0	船橋の食材を 食べる日 大根
16	(金)	ご飯 じゃこの佃煮 鶏肉のみそ焼き さっぱり漬け けんちん汁 メロン	786	35.8	27.8	3.0	キャロットパン 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 河内晩柑	835	37.3	35.7	3.2	
19	(月)	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 メロン	806	34.3	26.6	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 パイナップル	755	35.5	34.9	2.5	船橋の食材を 食べる日 小松菜
20	(火)	キャロットの小松菜炒めフライ 小松菜のフライビーンズ コールスローサラダ フルーツポンチ	867	27.6	29.0	2.6	テーブルロール アジのムニエル・トマトソース キャロット・ラペ 粉ふき芋 鶏肉とレタスのスープ メロン	722	32.1	29.9	2.9	船橋の食材を 食べる日 にんじん
22	(木)	黒米ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き 甘酢和え 呉汁 ヨーグルト	747	35.6	24.6	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	802	33.4	30.2	1.8	
23	(金) 1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 パイナップル	839	34.3	27.5	2.8	豚肉とねぎのピリ辛まぜご飯 のりまき厚揚げ おかかあえ キャベツのみそ汁 河内晩柑	750	33.9	28.7	2.4	
26	(月)	ご飯 アジの白ごまフライ さっぱり漬け ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 メロン	789	31.6	26.3	2.3	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	
27	(火)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華風サラダ トマトと卵のスープ 杏仁豆腐	740	27.9	23.7	2.8	テーブルロール 白身魚のラビョットソース 小松菜のソテー クリームコンソメスープ メロン	812	31.9	36.0	2.4	船橋の食材を 食べる日 トマト
28	(水) 3年なし	ご飯 鯖のごまダレ焼き 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 パイナップル	790	33.1	27.7	2.8	中華風おこわ 大根とポテの辛子しょうゆ 小松菜のナムル 春雨スープ オレンジ	752	26.1	26.0	2.2	
29	(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	766	31.6	34.8	2.8	
30	(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 河内晩柑	780	33.9	29.0	2.3	担々麺 ししゃものバリバリ揚げ パンサンデー ミニトマト ヨーグルト	752	36.9	36.9	3.1	

※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。

5月分申込開始 2月21日(金) 12:00~
 5月分申込締切 2月28日(金)
 5月分給食費口座振替 3月31日(月)

給食を全部申し込んだ場合 《給食回数19回》
 6,270円 (330円×19回)
 ※令和7年2月現在の予定

給食のない日
 21日(水)……………千教研船橋支会

|