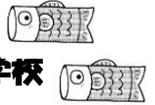


令和7年5月

給食予定献立表

船橋市立三田中学校



— 選択した献立にチェックをしましょう。

日付	選択した献立	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (木)	A・B 弁当	ご飯 鯖ののんにくみそ焼き がんもと野菜の煮物 即席漬け豆腐とわかめのみそ汁 河内晩柑	827	36.4	27.5	2.5	黒糖コッペパン ○あじフライ ひよこ豆のサラダ きのこのスープ オレンジ	808	38	31.9	2.5
2 (金)	A・B 弁当	鶏ごぼうおこわ 生揚げの野菜ソースかけ わさび和え なめこのみそ汁 あずき白玉	851	33.2	25.1	2.4	フルーツサンド 魚のレモンソースかけ ○こまつなのミモザ和え チリ・コン・カーン 河内晩柑 船橋産食材*小松菜*	847	36.4	33.6	2.6
7 (水)	A・B 弁当	ご飯 回鍋肉 もやしナムル ○酸辣湯 パインアップル	804	33.3	26.6	2.1	○ミルクロール ○鶏肉のごま衣揚げ かぶのサラダ あさりのスープ オレンジ	808	34.3	34.1	2.4
8 (木)	A・B 弁当	ご飯 鯖の香味焼き 干草和え 煮豆昆布 高野豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	803	35.3	28.1	2.6	黒糖コッペパン ○キャベツメンチ ブロッコリーの胡麻マヨネーズ ○野菜とウインナースープ煮 メロン	849	36	31.7	2.7
9 (金)	A・B 弁当	古代米ご飯 豚肉のしょうが焼き 茎わかめの和え物 けんちん汁 パインアップル	814	34.5	27.4	2.8	ソフト麺カレーソース 魚の磯辺揚げ じゃことわかめのサラダ バナナ	835	39.5	27.9	2.1
12 (月)	A・B 弁当	ご飯 ししゃもの南蛮漬け きゅうりとかぶの塩もみ 肉じゃが 切り干し大根のみそ汁 パインアップル *カルシウム強化	842	33.6	24.8	2.6	ブドウパン ○スペイン風オムレツ ささみサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	810	36.4	31.3	2.7
13 (火)	A・B 弁当	ご飯 ユウリンチー くらげ入り中華和え ピリ辛キムチスープ カルピスビーチゼリー	861	33.9	29.1	2.4	胚芽コッペパン ★えびと豆腐の中華煮 ほうれん草のサラダ ○白玉スープ 河内晩柑	808	37.8	32.4	2.8
14 (水)	A・B 弁当	ご飯 ○具だくさん卵焼き おかか和え 手作りふりかけ 根菜のごまキムチ味噌汁 河内晩柑	805	35.6	26.4	2.4	テーブルロール レバーオリエンタル 大根サラダ 野菜パスタスープ パインアップル *鉄分強化	812	32.4	31.4	2.6
15 (木)	A・B 弁当	もち玄米ご飯 ○野菜とうずら卵の中華煮 ごま酢和え もずくスープ パインアップル	803	30.1	26.5	1.8	シナモン・ココア揚げパン 白身魚のオーロロス焼き 小松菜と川のフレンチサラダ ABCトマトスープ オレンジ	810	34.3	32.8	2.4
16 (金)	A・B 弁当	ご飯 豚すき焼き風煮 ごまみそ和え かぶとじゃが芋の味噌汁 オレンジ 1年生給食なし	805	36.7	25	2.5	○★チャンポンめん ○黒糖蒸しパン 豆あじのかりん揚げ かぶのレモン和え オレンジ *カルシウム強化	801	36.5	29.3	2.4
19 (月)	A・B 弁当	ご飯 このしろの辛子しょうゆかけ 豚肉と大根の旨煮 浅漬け なすと油揚げのみそ汁 オレンジ	810	33	25.7	2.4	食パン 豚肉と生揚げの中華風 春雨ナムル 千切りスープ イチゴジャム さつまいもと白花豆の茶巾	838	33.8	32.6	2.8
20 (火)	A・B 弁当	ご飯 ○揚げしゅうまい 豆腐のオイスターソース炒め わかめスープ キャロットゼリー 船橋産食材*人参*	838	33.4	25.5	2.3	○セルフハンバーガー ○海藻ハンバーグ マセドニアサラダ コーンチャウダー 河内晩柑 *食物繊維強	832	28.1	30	2.9
22 (木)	A・B 弁当	ご飯 ○生揚げの肉詰め煮 磯香和え 豚汁 河内晩柑 *鉄分強化	804	35.9	24.7	2.3	○バイナッブルロール 家常豆腐(ジャージャーウ) 中華きゅうり 中華風スープ オレンジ	800	31.3	34.1	2.6
23 (金)	A・B 弁当	チキンカレーライス しらすのサラダ ジュリエンスープ オレンジ	836	29.9	28	2.4	○バターロールパン ○厚焼き卵 キャベツのサラダ わかめのスープ 河内晩柑	819	33.1	38.4	2.8
26 (月)	A・B 弁当	ご飯 魚の竜田揚げ もずくの酢の物 こんにゃくの辛味噌炒め 大根と生揚げのみそ汁 メロン 3年生給食なし	802	32.2	22.9	2.5	ご飯 チーズタッカルピ風 韓国風わかめサラダ ビーフンスープ 大学芋	852	35	23.6	2.1
27 (火)	A・B 弁当	ご飯 鶏肉と野菜の揚げ煮 ひじきのサラダ 野菜のスープ パインアップル 3年生給食なし	839	29	25.6	1.9	○タマゴサンド いかのバター焼き 豆腐のサラダ ミルクカレースープ メロン	801	40.4	36.2	2.8
28 (水)	A・B 弁当	ご飯 鯖の照り焼き 納豆和え ○かきたま汁 ヨーグルトあえ 3年生給食なし	807	37	24.4	2.1	○キャロットパン 鮭とインゲンの春巻き 中華和え ○しらす干し入り卵スープ オレンジ	812	38.8	33.4	2.9
29 (木)	A・B 弁当	あさりごはん 鯛のごまだれ焼き おひたし じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ *食物繊維強	814	35.8	26.3	2.8	ハチミツパン めひかりのエスカベージュ ジャーマンポテト ツナのリサラダ コンソメ野菜スープ パインアップル	846	33.6	31.9	2.6
30 (金)	A・B 弁当	ご飯 ○豚肉とくらげの卵炒め 干草和え のっぺい汁 アメリカンチェリー 2年生給食なし	810	31.9	26.6	2.4	ツナトースト フライビーンズ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 河内晩柑	820	31.3	38.5	2.4

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 食料品の納品の関係で献立の変更をすることがあります。

※ 食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。

※ 献立表の中の、○は卵、★はえびを使った料理です。

※ 5月分の給食予約システム入力は、2月21日(金)10時~2月28日(金)です。

※ 5月分の給食費の口座引き落とし日は、3月31日(月)です。3月中旬頃に納入通知書を配付します。

給食を全て注文した場合、1.2年生、330円×18回=5,940円 3年生、330円×16回=5,280円になります。

* 都合により食材材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください



コノシロ

船橋漁港で漁獲量日本一「コノシロ」の紹介です。日本各地の浅い海に群れを作って生息し、成長するにつれ呼び名が変わる「出世魚」として知られています。シニコ⇒コハダ⇒ナカズミ⇒コノシロと呼ばれます。シニコは高級魚、コハダは寿司に使用される魚として知られ、ニシンの仲間であるコノシロは、15~30cmほどの大きさで昔から食されている魚です。小骨が多く食べにくいことからあまり市場に出回りませんが、船橋漁港で獲れるコノシロを食して、SDG's(海の豊かさを守ろう)に繋がりたいと思います。

< 給食のない日 >

16日(金)	1年生校外学習
21日(水)	千教研
26日(月)	3年生修学旅行
27日(火)	3年生修学旅行
28日(水)	3年生修学旅行代休
30日(金)	2年生校外学習

