



令和5年5月 予定献立表

船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	備考	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	注文 チェック
八十八夜 お茶に親しもう!														
1	(月)	ゆかりごはん ほたと梅抹茶スティック 肉じゃが 豆腐と青菜のお吸い物 ヨーグルトゼリー	873	34.1	19.7	2.5	ほたとの梅抹茶スティックは、ほたと、かいわれだご、こん、抹茶、梅を巻きの皮で巻き、油で揚げます。	抹茶栗蒸しパン 山菜うどん 生揚げのそぼろ煮 茎わかめの五色和え グレープフルーツ カルシウムたっぷり	832	33.9	26.3	3.4	抹茶を混ぜた蒸しパン生地は、きれいな緑色に仕上がります。	
2	(火)	たけのこびんば 茎わかめのナムル シュガービーンズ ねぎと豆腐のスープ オレンジ	842	34.6	25.8	2.7	たけのこびんばは、肉みそ、たけのこ、ぜんまい、油揚げ、小松菜、にんじんなどの具をのせます。	ブドウパン 鮭のチーズ焼き 青菜のソテー トマトスープ パナナ	846	36.5	28.7	3.2	トマトスープには、いんげん豆、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、マッシュルームなどが入ります。	
8	(月)	ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ 春雨スープ 河内晩柑	856	34.6	26.7	2.5	チョレギサラダは、きゅうり、レタス、ねぎ、わかめ、のりなどが入り、ごま油の入ったドレッシングで和えます。	食パン いちごジャム チキンカツ 千キャベツ トマト インディアンサラダ わかめと豆腐のスープ キウイフルーツ	850	37.9	30.6	3.2	船橋産の旬の食材を食べる日 トマト	
9	(火)	山菜おこわ いかの香味あげ 納豆和え 白菜と生揚げのみそ汁 さつまいもと大豆のカリトウ	854	35.1	24.3	2.7	山菜おこわには、わかび、たけのこ、しいたけなどが入ります。	ハチミツパン 豆腐のカレー煮 コーンサラダ ビーフンスープ パナナ	825	35.4	28.6	3.2	豆腐のカレー煮は、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、豚肉などが入ります。カレー風味が食欲をそそる!	
10	(水)	ごはん たけのこ入りしゅうまい キムチ炒め 青菜のスープ パナナ	848	34.8	22.9	2.6	粗くきざんだけのこを混ぜてしゅうまいを作ります。キムチ炒めは野菜や肉、生揚げが入りボリューム満点。	ブランコパン はちみつ 白身魚とじゃがいものフリッター ブロッコリーサラダ 青菜のスープ オレンジ 食物繊維たっぷり	851	35	27.3	3.3	フリッターは白身魚とじゃがいもに少し甘みのある衣をつけて油で揚げて作ります。	
11	(木)	グリーンピースごはん 卵のからくさ焼き ごまあえ 豚汁 河内晩柑	832	35.4	26.9	2.7	旬を味わおう グリーンピース	ブドウパン レバーと芋のオーロラソース 野菜いため 白菜スープ オレンジ ビタミンたっぷり 鉄たっぷり	859	33.3	27.7	3.1	オーロラソースは、ケチャップ、味噌、砂糖、しょうゆなどを混ぜた旨いソースです。	
12	(金)	ポークカレーライス じゃこサラダ きのこと豆腐のスープ オレンジ	872	33.7	27.8	2.4	カレーライスは、玉ねぎを輪切りにするまでじっくり炒めることでおいしくなります。喉乾かして食べましょう。	ソフト麺肉みそソース 茎わかめのサラダ 肉団子スープ キャンディポテト	863	35.2	24.1	3.1	キャンディポテトは、縦長切ったさつま芋に、砂糖とバターで作った蜜を絡めて作ります。	
15	(月)	麦ごはん ひじきコロッケ 小女子のふりかけ ゆかり和え もやしのみそ汁 パナナ 食物繊維たっぷり	860	33.4	20.3	2.1	小女子(こうご)は、はちみつ、しょうが、大根、みょうろ、辛い味付けにしてふりかけを作ります。	黒糖食パン マーメイド 白身魚のサルサソース マカロニサラダ 角切り野菜スープ ヨーグルト	823	33.2	28.1	2.7	サルサソースは、トマト、にんにく、ピーマン、玉ねぎなどを使った少しピリ辛のソースです。	
16	(火)	もち玄米入りごはん 納豆 さばのしょうが煮 おひたし 根菜のみそ汁 みかんゼリー 鉄たっぷり	838	35.1	25.8	2.4	鯖をしょうゆ、砂糖、みりん、しょうがなどで一緒に煮つけにします。	卵サンド きのことシーフードのサラダ ポークビーンズ グレープフルーツ 食物繊維たっぷり	841	35.5	31.8	3	シーフードサラダには、しめじ、えび、いか、きゅうり、レタス、小松菜などが入ります。	
18	(木)	五目ごはん 鯖のたつた揚げ じゃがいも煮物 そうめん汁 メロン 食物繊維たっぷり	884	34.1	24.5	2.3	五目ごはんには、にんじん、しいたけ、たけのこ、ごぼう、油揚げ、みょうろなどが入り、具だくさんです。	ハチミツパン ポテトと豆のカレーグラタン 海藻サラダ キャベツのスープ パナナ 食物繊維たっぷり	846	34.8	29.4	2.9	じゃがいもに、ひよこ豆を加えたミートソース、ポテトソース、チーズをのせて焼き、グラタンを作ります。	
19	(金) 2年校外学習	ごはん 豆腐ハンバーグ こまつなサラダ 大根と揚げのみそ汁 パナナ ビタミンたっぷり カルシウムたっぷり	830	33.2	23.5	2	船橋産の旬の食材を食べる日 大根	青菜のクリームスパゲティ すずきのエスカベージュ マッシュポテト かぶのサラダ オレンジ 食物繊維たっぷり	830	36.4	30.1	2.6	船橋産の旬の食材を食べる日 トマト・すずき	
22	(月)	ごはん ししゃものパリパリ揚げ おかか和え けんちん汁 オレンジ	891	35.6	24.2	2	ししゃものパリパリ揚げは、ししゃもを巻きの皮で包み、油で揚げます。	ブドウパン チキンのオレンジ煮 粉ふき芋 青菜ときこのソテー チンゲン菜のスープ メロン	871	34.2	29.6	3.2	チキンのオレンジ煮は、オレンジジュースとしょうゆ、砂糖、酒などを一緒に鶏皮を煮込んで作ります。	
23	(火)	チキンライス ツナと茎わかめのサラダ スパイシーポテト 豆腐と野菜のスープ フルーツ白玉	887	33.3	23.4	2.6	チキンライスは、鶏肉と玉ねぎ、にんじん、マッシュルームなどが入ります。トマトケチャップ味付けします。	食パン ブルーベリージャム 豆腐の肉巻きフライ ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜スープ 河内晩柑	846	36.1	31.2	3.2		
24	(水)	ごはん いわしのかば焼き風 小松菜としらすの和え物 八宝みそ汁 パナナ	826	33.5	22.4	2.1	いわしは干煎風で多く水揚げされる魚です。衣をつけて揚げ、甘辛いタレをからめてかば焼き風になります。	キャロットパン パンプキンオムレツ 山海サラダ ミネストローネスープ オレンジ	832	34.9	31.4	3.4	山海サラダには、わかめ、レタス、トマト、小松菜、じゃこ、えびなどが入ります。	
25	(木)	まつぶたずし 大根のたいたん すまし汁 抹茶プリン 3年生修学旅行先 京都の郷土料理 カルシウムたっぷり	896	33	25.8	2.5	まつぶたずしは、サバの水揚げを使っちらしずし。たいたんは煮物という意味です。	チーズロール 鮭のカレームニエル ミックスソテー ABCスープ オレンジ	820	36.5	32.4	3.3	ミックスソテーは、じゃがいも、にんじん、小松菜、コーンなどをバターで炒めて作ります。	
26	(金) 1年校外学習	シーフードドリア ミモザサラダ せん切りスープ 河内晩柑	862	34	29.5	2.5	ミモザサラダは、黄色いミモザの花に見立てた卵が入ったサラダです。小松菜、レタス、トマトなどが入ります。	きなこ揚げパン 四川豆腐 若草ポテト せん切りスープ パナナ 鉄たっぷり 食物繊維たっぷり	832	35.7	31.8	3	四川豆腐は、豆腐とひき肉に、野菜がたっぷり入ります。少しピリ辛の味付けです。	
29	(月)	もち玄米入りごはん 生揚げの中煮 はんぱんじー さつまいもの包み揚げ わかめの中華スープ オレンジ	849	34.4	27	2	はんぱんじーは、蒸した鶏肉をほくほく、野菜と一緒に味噌を使ってドレッシングで和えて作ります。	ミルクロール 卵のココット(小松菜入り) ごまドレッシングサラダ カレーヌードルスープ 甘夏みかん	827	33	31	2.9	卵のココットは、ミニトマトと小松菜の上に卵を落とし、焼き上げます。	
30	(火)	ごはん あじの梅みそ焼き 野菜と大豆の煮もの 小松菜と生揚げのみそ汁 さつまいものじゃこがらめ	846	34.2	21.2	2.6	船橋産の旬の食材を食べる日 人参・大根	ミートサンド ポテトの味噌ドレッシングサラダ 豆腐団子ときこのスープ パナナ 食物繊維たっぷり	820	34.5	31.3	3.1	ポテトの味噌ドレッシングサラダは、油で揚げたじゃがいもときゅうり、キャベツ、レタスなどが入ります。	
31	(水)	富津どんぶり 磯香和え 煮豆昆布 のっぺい汁 キウイフルーツ 鉄たっぷり	829	35.4	23.9	2.7	富津どんぶりは、あじをたっぷり使った、卵でとじたどんぶりです。	ブドウパン ししゃものごま衣揚げ コールスローサラダ 中華風コーンスープ オレンジ カルシウムたっぷり	878	36.5	32	3.1		

どの料理も2/3は食べられるように献立表をよく見て、選びましょう。わからないことは栄養教諭に相談してください。

*都合により食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。
*5月分の給食費口座引き落とし日は、3月31日(金)です。
*5月分の申し込みの締め切りは、2月21日(火)です。