



2025年 4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	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
11 (金)		麦ごはん 白身魚と野菜の揚げ煮 小松菜のみもぎ和え 豚汁 りんご	813	36.4	26.1	2.6	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	照り焼きチキンバーガー ツナチーズポテト ごまドレッシングサラダ ポタージュスープ オレンジ	773	30	32.4	2.8	パンに照り焼き チキンを挟んで 食べましょう
14 (月)		赤飯 鶏のオニオン風味揚げ ポテトのきのこ炒め じゃことわかめのサラダ 野菜と豆腐のスープ いちご	794	34.9	28.1	2.6	旬の食材 いちご	ソフト麺肉みそソース もやしと油揚げの中華和え キャベツと豚肉のスープ 大学いも	839	34.3	29	2.8	人気のソフト麺 は肉みそソース にしました。
15 (火)		白飯 魚のパン粉焼き 煮豆昆布 磯香和え さつま芋の味噌汁 りんご	782	34.4	21.6	2.6	船橋 食材を 食べて知る日 海苔	黒コッペパン アップルハニー レバーのごまだれ揚げ ポテトのフライドサラダ 小松菜と豆腐のスープ パナナ	818	33.9	32.7	2.9	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
16 (水)		メキシカンライス れんこん入り豆腐つくね ブロッコリーのごまマヨネーズ きのことスープ 河内晩柑	801	36.9	29.3	2.5	旬の食材 河内晩柑	ココア揚げパン 春キャベツと大豆のトマト煮 ベジタブルサラダ パインアップル	822	32.3	31.3	2.9	旬の食材 春キャベツ
17 (木)		たけのこごはん ふくさ卵 おかか和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	801	36.2	27.9	2.6	旬の食材 たけのこ	チーズロール 白いんげん豆のコロッケ コーンとキャベツのサラダ せん切りスープ オレンジ	778	33.5	33.2	2.9	コロッケは給食 室で手作りして います。
18 (金)		白飯 魚(このしろ)の南蛮漬け ごまあえ キムチ鍋風味噌汁 さつま芋とりんごの重ね煮	814	34.2	27.4	2.6	船橋 食材を 食べて知る日 このしろ	ツナサンド 豆腐サラダ チリ・コン・カーン 河内晩柑	789	32.2	32.3	2.6	旬の食材 河内晩柑
21 (月)		鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐 しめじと小松菜の煮びたし なめこ汁 いよかん	814	34.6	28	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	いちごむしパン きのことどん 生揚げのそぼろ煮 キャベツと卵のごまマヨサラダ りんご	788	33.9	32.7	2.9	春らしいピンク 色の蒸しパンは いちご味です。
22 (火)		白飯 いわしのかば焼き風 キャベツの和え物 呉汁 いちごヨーグルト	808	33.3	27.8	2	船橋 食材を 食べて知る日 いわし	パンプキンパン ししゃものバター焼き チキンサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉	794	31.6	27.2	2.6	ししゃもは、頭か らしっぽまで全 部食べられる魚 です。
23 (水)		千教研船橋支会のため、給食はありません。											
24 (木)		さつまいもごはん さんが焼き もやしとコーンのごまあえ 豚汁 甘夏みかん	826	33.5	24.5	2.6	さんが焼きは房 総の海で獲れた 魚で作っています。	ブランコッペパン チョコレートスプレッド 豆アジの磯香揚げ わかめとキャベツのサラダ コーンポタージュ りんご	809	31.2	31.1	2.9	豆アジの磯香揚 げには青のりが 使われています。
25 (金)		ポークカレーライス 大豆サラダ もずくスープ グレープフルーツ	843	31.4	31.4	2.4	旬の食材 もずく	きな粉トースト チキンとポテトのチリソース コーンサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	803	30.9	33.6	2.8	給食室できな粉 バターを作り、 トーストしていま す。
28 (月)		もち玄米入りごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ 春雨スープ りんご	829	34.9	29.7	2.5	船橋 食材を 食べて知る日 海苔	スパゲティナポリタン 白身魚のフリッター グリーンサラダ わかめと豆腐のスープ さつまいもの塩カラメル	786	36.1	28.3	2.9	フリッターとは、 洋風の天ぷらの ことです。
30 (水)		しらすわかめごはん 鶏肉のピリ辛照り焼き おひたし トックと野菜のみそ汁 ごまプリン	800	30.7	25.8	2.6	トックは、うるち 米を原料とした 韓国のスライス された餅のこと です。	黒コッペパン かぼちゃとチーズの春巻き インディアンサラダ もやしと青菜のスープ 河内晩柑	788	30.9	32.7	2.3	旬の食材 河内晩柑

* 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。
* 4月分の給食費口座引き落とし日は2月4日(火)です。

4月から給食の選択はインターネット上の予約システムから申し込む方法に変わります。
利用者登録後でないと給食は申し込みできません。登録漏れ、入力漏れがないようにお願いいたします。

1月20日～22日 利用者登録期間

1月21日～28日 4月分給食申込期間