

2025年5月

予定献立表

年組氏名

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
1		山菜おこわ 魚の抹茶揚げ 納豆和え 小松菜と揚げのみそ汁 きなこ白玉	812	36.1	28.2	2.5	八十八夜はお茶に親しもう！	抹茶あずき蒸しパン 山菜うどん 生揚げのそぼろ煮 茎わかめの五色和え 河内晩柑	794	35.3	30.7	2.9	八十八夜はお茶に親しもう！
(木)													
2		もち玄米入りごはん 豚肉と生揚げのキムチ炒め 春雨サラダ 豆腐団子スープ 甘夏みかん	794	32.4	30.3	2.6	旬の食材 甘夏みかん	甘納豆パン 鶏肉のきのこピザ焼き ジャーマンポテト 角切り野菜スープ オレンジ	823	36.1	31.2	2.6	旬の食材 じゃがいも
(金)													
7		麦ごはん カレーマーボー豆腐 キャベツの中華和え わかめとしめじのスープ バナナ	798	32	29.4	2.1	旬の食材 キャベツ	きなこ揚げパン ポークビーンズ コーンとキャベツのサラダ グレープフルーツ	837	36.6	31.4	2.5	旬の食材 グレープフルーツ
(水)													
8		雑穀ごはん いわしのかば焼き風 野菜のみそ和え 大豆の磯煮 根菜の味噌汁 キウイフルーツ	800	31.5	28.9	2.6	旬の食材 キウイフルーツ	ミルクロール 白身魚の小松菜ホワイトソース ポテトのフライドサラダ ABCスープ 河内晩柑	823	34.3	33.7	2.1	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
(木)													
9		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 甘夏みかん	799	30	27.8	2.7	旬の食材 甘夏みかん	ソフト麺野菜あんかけ 豆腐しゅうまい もやしの中華サラダ 大学いも	851	34.7	23.6	2.4	もやしは人工栽培のため旬の時期はありません
(金)													
12		わかめごはん おからコロケ 大根のうま煮 大根と生揚げのみそ汁 オレンジ	797	27.8	28.7	2.6	船橋の旬の食材を 食べて知る日 大根	丸生地パン 煮込みハンバーグ インディアンサラダ もやしと青菜のスープ バナナ	812	38.5	34.9	2.9	煮込みハンバーグはパンに挟んで食べても美味しいです
(月)													
13		麦ごはん さばのおろし煮 磯香和え 白菜と生揚げのみそ汁 パインアップル	794	31.4	30.5	2	旬の食材 パインアップル	黒コッペパン チョコレートスプレッド 船橋産ぼらのパン粉焼きトマトソース 海藻サラダ 小松菜のスープ いちごヨーグルト	831	36.6	32.4	2.9	船橋の食材を 食べて知る日 ぼら
(火)													
14		ひじきごはん ふくさ卵 ブロッコリーのごまマヨネーズ 生揚げのみそ汁 オレンジ	792	36.7	31.5	2.6	ふくさ卵は、具が入った厚焼き卵のことです	テーブルロール いかとポテトのチリソース 中華和え もずくスープ 白ごまプリン	810	34.5	32.4	2.9	旬の食材 もずく
(水)													
15		グリーンピースごはん 豆腐の肉みそだれ 五目きんぴら 小松菜と油揚げの味噌汁 さつまいも茶巾	811	34.3	23.5	2.4	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	テーブルロール レバーと芋のオーロラソース 干草あえ 野菜と豆腐のスープ 甘夏みかん	782	35.5	33.3	2.6	旬の食材 甘夏みかん
(木)													
16		白飯 海苔の佃煮 ぼらの竜田揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 抹茶プリン	805	35.3	24.8	2.2	船橋の食材を 食べて知る日 ぼら	セサミトースト チキンサラダ さつまいもの甘煮 ミネストローネスープ パインアップル	802	27.5	29.3	2	旬の食材 パインアップル
(金)													
19		枝豆とコーンのチャーハン 豆腐しゅうまい 野菜いため せん切りスープ グレープフルーツ	823	35.4	24.6	2.6	旬の食材 グレープフルーツ	ブランコッペパン いちごジャム まだらとじゃがいものフリッター グリーンサラダ 野菜パスタスープ 甘夏みかん	794	33.6	28.1	2.9	旬の食材 甘夏みかん
(月)													
20		白飯 鯖のごまだれ焼き 青のりポテト みもぎ和え 八宝みそ汁 オレンジ	795	34.6	30.1	2.4	旬の食材 じゃがいも	黒コッペパン 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 バナナ	794	35.6	31.3	2.8	旬の食材 じゃがいも
(火)													
21		千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。											
(水)													
22		白飯 ししゃもフライ 肉じゃが きゃべつの土佐和え かきたま汁 メロン	818	34.6	24.1	2.1	旬の食材 メロン	さつまいもパン ポテトのオムレツ ごまドレッシングサラダ 小松菜と豆腐のスープ フルーツ白玉	837	31.8	27.8	2.5	旬の食材 グレープフルーツ
(木)													
23		チキンドリア 粉ふき芋 海藻サラダ 野菜スープ グレープフルーツ	834	34.7	28.4	2.6	旬の食材 グレープフルーツ	じゃこと小松菜のスパゲティ コールスローサラダ 白いんげん豆のトマトスープ おからドーナツ	785	35.9	30.3	2.9	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜
(金)													
26		もち玄米入りごはん レバーの甘辛揚げ 小松菜の干草あえ 八宝みそ汁 バナナ	797	34.1	26.1	2.4	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	黒コッペパン リンゴジャム 白身魚の黄金焼き 小松菜とじゃがいものソテー トックススープ メロン	807	37.6	24.4	2.6	旬の食材 メロン
(月)													
27		麦ごはん 豆入りキーマカレー マカロニサラダ 小松菜とコーンのスープ アロエヨーグルト	843	32.5	28.4	2	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	丸パン チキンカツ マセドニアポテトサラダ 豆と野菜のスープ キャンディポテト	841	37.1	31.6	2.9	旬の食材 じゃがいも
(火)													
28		豚ブルコギ丼 拌三絲 きのこと豆腐のスープ オレンジ	794	30.7	30.4	2.6	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	黒コッペパン 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 甘夏みかん	798	31.1	32.4	2.7	旬の食材 甘夏みかん
(水)													
29		白飯 生揚げと大根のマーボー炒め 野菜のツナ和え けんちん汁 河内晩柑	821	37.2	30.9	2.6	旬の食材 河内晩柑	ホットドッグ のり塩じゃが ごまドレ豆腐サラダ 卵スープ きなこ白玉	841	34.5	36.2	2.9	旬の食材 じゃがいも
(木)													
30		白飯 手づくりさつま揚げ ごまあえ かきたま汁 りんごゼリー	789	34.8	28.2	2.1	船橋の食材を 食べて知る日 このしろ (さつまあげ)	パイナップルロール タンドリーチキン 味噌ドレッシングサラダ 野菜とレンズ豆のスープ キウイフルーツ	829	37	30.7	2.9	旬の食材 キウイフルーツ
(金)													

* 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(月)です。
* 5月分の給食申込期間は2月21日(金)～28日(金)です。