



2026年2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
2 (月)		白飯 海苔の佃煮 すずきの香味揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 抹茶プリン リクエスト給食:海苔の佃煮 抹茶プリン	831	37.2	26.1	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	シュガートースト キャベツと卵のごまマヨサラダ チリ・コン・カーン キウイフルーツ リクエスト給食:シュガートースト	820	31	34	2.2	旬の食材 キウイ フルーツ
3 (火)		梅わかめごはん 鯖のごま味噌煮 キャベツと揚げのおひたし トックと野菜のみそ汁 シュガービーンズ リクエスト給食:鯖のごま味噌煮	864	35.8	28.4	2.8	2月3日は節分です。立春の前日です。春はもうすぐ！	ハチミツパン 白身魚とじゃがいものフリッター チキンサラダ 豆腐と白菜のスープ シュガービーンズ リクエスト給食:フリッター	863	43	29.5	2.1	2月3日は節分です。立春の前日です。春はもうすぐ！
4 (水)		千教研船橋支会のため、給食ありません											
5 (木)		豚プルコギ丼 チョレギサラダ 揚げと野菜のみそ汁 フルーツアロエヨーグルト リクエスト給食:豚プルコギ丼	816	33.3	28.9	2.2	船橋産食材 のり (チョレギ サラダ)	テーブルロール おからコロッケ ツナとわかめのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ パインアップル リクエスト給食:コロッケ	804	31.4	30.4	2.5	千葉県産 食材 おから
6 (金)		五穀ごはん すき焼き風煮 納豆和え 大学いも いよかん リクエスト給食:すき焼き風煮 納豆和え	861	39.2	23.8	2.3	旬の食材 いよかん	無塩ナン まめまめキーマカレー ポテトのフライドサラダ ナタデココヨーグルト リクエスト給食:ナン キーマカレー	811	41.8	32.6	1.8	今日のナンは、塩 を使わずに作った 無塩のナンです。
9 (月)		かつ丼 しめじの煮びたし のっぺい汁 デコポン リクエスト給食:かつ丼	877	34.6	31.9	2.6	旬の食材 デコポン	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 さつまいもの塩カラメル リクエスト給食:ソフト麺	812	38.4	26.2	2.5	旬の食材 キャベツ
10 (火)		後期 期末テストのため 給食ありません											
12 (木)		後期 期末テストのため 給食ありません											
13 (金)		チキンライス ツナサラダ 野菜スープ チョコバナナケーキ リクエスト給食:チキンライス	841	27.8	24.9	2.5	2月14日はバレンタインデーです。感謝の気持ちを込めました。	抹茶あずき蒸しパン カレーうどん(和風) レバーの唐揚げ にんにく醤油味 干草あえ チョコレートプリン リクエスト給食:蒸しパン カレーうどん	863	38.4	25.1	2.5	2月14日はバレンタインデーです。感謝の気持ちを込めました。
16 (月)		麦ごはん 麻婆豆腐 チャーシューナムル チンゲン菜のスープ フルーツ杏仁 3年生給食なし	825	36.6	28.4	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (ナムル)	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 白いんげん豆のポタージュ オレンジ 3年生給食なし	815	33	35.7	2.6	旬の食材 オレンジ
17 (火)		白飯 ぶりの梅照り焼き ごぼうビーンズ キャベツの和え物 呉汁 いちごヨーグルト 3年生給食なし	881	39.3	31.3	2.2	旬の食材 ごぼう	ミルクロール 豆腐のナゲット 海藻サラダ 鶏肉と大豆のシチュー グレープフルーツ 3年生給食なし	847	37	34	2.5	千葉県産 食材 豆腐
18 (水)		もち玄米入りごはん めひかりのごま南蛮漬け 小松菜の干草あえ けんちん汁 パナナ 3年生給食なし	781	32.2	27.7	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	黒コッペパン チョコレートスプレッド 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 デコポン 3年生給食なし	823	31	31.7	2.2	旬の食材 デコポン
19 (木)		タコライス コーンサラダ もずくスープ おからドーナッツ リクエスト給食:タコライス	846	36	21.7	2.3	千葉県産 食材 おから	ソース焼きそば ツナマヨサラダ トック入り卵スープ さつまいもプリン リクエスト給食:焼きそば	810	38.5	32	2.5	さつまいもプリン は給食室で手作り しています。
20 (金)		白飯 揚げぎょうざ 八宝菜 中華風コーンスープ ゼリーポンチ リクエスト給食:揚げぎょうざ	875	36.2	25.7	2.6	旬の食材 白菜 (八宝菜)	ホットドッグ 豆腐サラダ ポタージュスープ バナナ リクエスト給食:ホットドッグ	817	29.4	38.3	2.7	ホットドッグはパン に挟んでから オープンで少し焼 きます。
24 (火)		ポークカレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト リクエスト給食:ポークカレーライス	846	34.5	28.8	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (大豆サラダ)	ココア揚げパン ポークビーンズ ツナと茎わかめのサラダ りんご リクエスト給食:ココア揚げパン	813	38.5	30.8	2.5	旬の食材 りんご
25 (水)		麦ごはん 韓国のり風ふりかけ ヤンニョム風チキン 小松菜とひじきのナムル 春雨スープ フルーツポンチ リクエスト給食:ヤンニョムチキン	823	34.3	24.3	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	坦々麺 たけのこ入りしゅうまい 干草あえ キャンディポテト リクエスト給食:坦々麺	820	36.6	33.9	3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (干草あえ)
26 (木)		ごまとゆかりの混ぜごはん さんが焼き 五目きんぴら キムチ入りみそ汁 りんご	798	35.8	28.5	2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 ねぎ (さんが焼き)	ハチミツパン 白身魚とポテトのチリソース 中華和え わかめスープ パインアップル	794	36.2	28.8	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜 (中華あえ)
27 (金)		もち玄米入りごはん しらす納豆 いかのアップルマリネ のり酢和え さつま汁 キウイフルーツ	837	38.5	26.3	2.4	旬の食材 キウイ フルーツ	甘納豆パン チーズと野菜のオムレツ かぶのサラダ マカロニスープ 花みかん	831	33.4	31.7	2.4	旬の食材 みかん

リクエスト給食人気ランキング☆
第1位 ココア揚げパン
第2位 豚プルコギ丼
第3位 抹茶プリン

リクエスト
ありがとう
ございました！

- * 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。
- * 2月分の予約システム登録期間は、11月21日(金)～11月27日(木)になります。
- * 2月分の給食費引き落とし日は12月25日(木)です。