

2026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	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(金)	山菜おこわ 魚の抹茶揚げ 納豆和え 野菜と揚げのみそ汁 さつまいもの塩キャラメル 八十八夜	799	32.5	26.5	2.4	立春から八十八日目が八十八夜。お茶が美味しい季節です。	ツナピザサンド 青のりポテト 豆腐サラダ ポタージュースープ 抹茶プリン 八十八夜	801	33.2	29.8	2.5	立春から八十八日目が八十八夜。お茶が美味しい季節です。
7	(木)	わかめごはん 野菜あんかけハンバーグ こまつなサラダ 生揚げと大根のみそ汁 甘夏みかん	822	36.8	32.3	2.5	旬の食材 甘夏みかん	キャラメル揚げパン ポークビーンズ ツナと茎わかめのサラダ パインアップル	853	37.7	32.4	2.6	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜
8	(金)	麦ごはん 鯖のごま味噌煮 小松菜の干草あえ のっぺい汁 フルーツアロエヨーグルト	797	33	29.1	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	ハチミツパン あじフライ ブロッコリーのごまマヨネーズ 白玉スープ 河内晩柑	790	33.9	32.1	2.1	旬の食材 河内晩柑
11	(月)	グリーンピースごはん 卵のからくさ焼き ごまあえ 豚汁 ゼリーポンチ	819	36	26.7	2.4	旬の食材 グリーンピース	りんごとチーズのホットサンド 豆腐のナゲット ツナとマカロニのサラダ 豆と野菜のスープ オレンジ	818	37.5	35.1	2.6	旬の食材 たまねぎ
12	(火)	五穀ごはん 豚肉と生揚げのキムチ炒め 春雨サラダ 鶏団子スープ 甘夏みかん	819	31.6	26.3	2.1	旬の食材 甘夏みかん	黒コッペパン チョコレートスプレッド 鱈のレモンソースがけ マセドニアポテトサラダ ポトフ フルーツナタデココ	811	34.6	25.9	2.6	旬の食材 じゃがいも(ポトフ)
13	(水)	もち玄米入りごはん 豆腐の肉みそだれ 五目きんぴら さといもと揚げの味噌汁 さつまいも茶巾	807	33.5	23.6	1.8	船橋の旬の食材を食べて知る日 にんじん	丸パン 白いんげん豆のコロッケ ごまドレッシングサラダ ABCスープ バナナ	799	31.9	32.7	2.1	旬の食材 じゃがいも
14	(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 甘夏みかん	799	35.7	28.9	2.1	船橋の食材 このしる(さんが焼き)	ソフト麺ミートソース レバーのごまだれ揚げ 中華和え グレープフルーツ	860	41.1	28.6	2.5	旬の食材 たまねぎ
15	(金)	白飯 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 1年生 校外学習	827	36.7	26.3	2.4	船橋の食材 のり	ハチミツパン グリーンピース入りオムレツ ベジタブルサラダ 米粉マカロニスープ フルーツ白玉 1年生 校外学習	817	32.2	27.2	2	旬の食材 グリーンピース
18	(月)	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	808	35.5	26.2	2.3	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	ブドウパン 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	793	35.7	30.4	2.7	船橋の旬の食材を食べて知る日 にんじん
19	(火)	白飯 酢豚 小松菜としらすの和え物 卵スープ オレンジ	835	35	32	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	ごまきな粉トースト 豆腐と野菜のピリ辛炒め 春雨スープ さつまいもプリン	817	34.8	32.5	2.7	旬の食材 たまねぎ

千教研船橋支会のため、給食ありません

21	(木)	まつぶたずし 大根のたいたん 豆の甘煮 すまし汁 甘夏みかん まつぶたずし・たいたん : 京都府の郷土料	800	32.5	21.7	2.6	3年生の修学旅行先 の京都の郷土料理を味わおう	ハチミツパン 白身魚とポテトのチリソース ナムル わかめスープ パインアップル	794	32.8	29.6	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜(ナムル)
22	(金)	もち玄米入りごはん 鰯の青のり入り竜田揚げ 茎わかめのきんぴら チゲ鍋風みそ汁 小豆よもぎ白玉 3年生 修学旅行	828	34.6	22.6	1.9	千葉県 の食材 いわし	抹茶あずき蒸しパン 山菜うどん すずきのごまだれ焼き 海藻サラダ 梨ゼリーポンチ 3年生 修学旅行	793	34.2	23.4	2.6	船橋の食材 すずき 梨
25	(月)	カレーピラフ たらと小松菜のグラタン オニオンスープ グレープフルーツ 3年生 修学旅行代休	835	35.2	29.6	2.4	旬の食材 たまねぎ	照り焼きチキンバーガー フライド2種ポテト(里芋・じゃが芋) ごまドレッシングサラダ 具たくさんトマトスープ バナナ 3年生 修学旅行代休	813	39.5	31.5	2.2	旬の食材 じゃがいも
26	(火)	もち玄米入りごはん めひかりのごま南蛮漬け 小松菜とひじきのナムル けんちん汁 大学いも 3年生 修学旅行代休	844	32.2	28.3	1.9	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	さつまいもパン 鶏肉のきのこチーズ焼き キャベツと卵のごまヨサダ トックスープ 河内晩柑 3年生 修学旅行代休	803	38.7	30.8	2.3	旬の食材 河内晩柑
27	(水)	豚プルコギ丼 拌三絲 揚げと小松菜のみそ汁 フルーツアロエヨーグルト こ(5)まつ(2)な(7)	841	32.2	30.6	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	スパゲティナポリタン ししゃもフライ グリーンサラダ わかめと豆腐のスープ キャンディポテト こ(5)まつ(2)な(7)	872	39.4	34.2	2.1	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜
28	(木)	麦ごはん 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 磯香和え キムチ入りみそ汁 さつまいもプリン	846	35.1	29.8	2.2	船橋の食材 のり	黒コッペパン チョコレートスプレッド さばのグリルトマトソース ベジタブルサラダ 小松菜のスープ フルーツヨーグルト	804	35.9	31.6	2.6	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜
29	(金)	五穀ごはん レバーと芋のオーロラソース 青菜のみぞれちりめん和え 小松菜のみそ汁 甘夏みかん 2年生 校外学習	791	33.3	25.7	2.3	旬の食材 甘夏みかん	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 2年生 校外学習	804	36.8	29	2.4	旬の食材 たまねぎ

*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月分の予約システム登録期間は、2/18(水)~2/27(金)になります。
*5月分の給食費引き落とし日は3/31(火)です。

