

2024年 5月 予定献立表

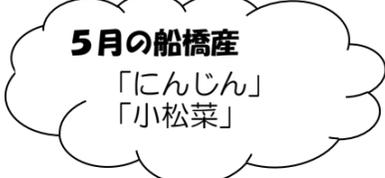
(令和6年)

船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

| 年 組 氏名 | | 船橋市立宮本中学校 | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------|---|--------|--------------|-----------|--------------|--|--------|--------------|-----------|--------------|--|--|
| 日付 | 申し込み A・B 弁当 | A献立 | I献立 - | | | | B献立 | I献立 - | | | | | |
| | | | (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) | | (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) | | |
| 1 (水) | 短縮日課 | 豚肉のハヤシライス 鶏肉と小松菜のソテー 豆と小魚の炒り煮 甘夏みかん | 808 | 31.2 | 25.8 | 2.3 | きなこ揚げパン ポテトとツナのチーズ焼き グリーンサラダ 豆乳カレースープ オレンジ | 791 | 32.1 | 28.5 | 2.7 | | |
| 2 (木) | 短縮日課 | わかめご飯 魚(さわら)の粕蒸し 海苔酢あえ 豆の甘煮 たけのことキャベツのみそ汁 甘夏ヨーグルト | 790 | 34.6 | 21.2 | 2.5 | 山菜うどん かつおとごぼうの香味ソース じゃがいものおかか和え ごまみそ和え 小豆入り抹茶プリン | 790 | 34.9 | 28.8 | 2.3 | | |
| 7 (火) | 短縮日課 | ご飯 さばのオレンジ煮 おろし和え ごまみそ汁 グレープフルーツ | 793 | 34.6 | 27.8 | 2.5 | ブランコッペパン アプリコットジャム 豆あじのアップルマリネ ツナとわかめのサラダ ミネストローネスープ オレンジ | 791 | 31.7 | 26.6 | 2.9 | | |
| 8 (水) | | グリーンピースご飯 揚げ豆腐のおろしきのソース 酢みそ和え 白玉雑煮 オレンジ | 790 | 27.6 | 24.1 | 2.2 | 甘納豆パン チーズとコーンのオムレツ 茎わかめと生揚げのサラダ 野菜スープ バナナ | 801 | 33.7 | 27.4 | 3.2 | | |
| 9 (木) | 短縮日課 | 大豆とベーコンのご飯 いかの七味焼き ごまあえ 八宝みそ汁 甘夏缶 | 806 | 36.0 | 27.6 | 2.5 | コッペパン 豆腐のナゲット 豆サラダ 豆乳コーンポタージュ パイナップル | 802 | 35.3 | 28.5 | 2.9 | | |
| 10 (金) | | 回鍋肉丼 さつま芋と大豆の黒ごまかりんとう ごまきゅうり わかめスープ ヨーグルト和え | 835 | 33.3 | 25.6 | 2.3 | ソフト麺カレーソース ポテトときのこのチーズ焼き ごまドレッシングサラダ オレンジ | 821 | 35.2 | 25.1 | 2.5 | | |
| 13 (月) | 短縮日課 | ご飯 ししゃものフライ キャベツのソテー かぶのレモン和え さつま汁 オレンジ | 799 | 31.0 | 24.7 | 2.4 | ブドウパン あじのハーブパン粉焼き 野菜ときのこのソテー レンズ豆のオニオンスープ バナナ | 803 | 36.1 | 26.6 | 2.7 | | |
| 14 (火) | | ししじゅうしい 豆腐チャンプルー マーミノウサチ あおさのみそ汁 サーターアンダギー(バナナ入り) ※5/15は沖縄本土復帰記念日 | 831 | 33.6 | 28.3 | 2.6 | セルフハンバーガー 豆腐のサラダ 粉ふき芋 もずくスープ アセロラゼリー ※5/15は沖縄本土復帰記念日 | 790 | 31.6 | 28.8 | 3.1 | | |
| 16 (木) | | 【船橋産旬の食材を食べて知る日】にんじん | | | | | | | | | | | |
| | | えびとあさりのピラフ ささ身と生揚げのサラダ 野菜ミルクスープ キャロットマフィン | 819 | 33.0 | 27.1 | 2.4 | にんじんジャムサンド 切干大根とひじきのサラダ ポテトのミートソース煮 甘夏缶 | 810 | 31.2 | 23.9 | 2.8 | | |
| 17 (金) | 1・2年 校外学習 | かき揚げ丼 ひじきと打ち豆の煮物 いんげんのごま和え 具だくさんみそ汁 甘夏缶 | 808 | 29.1 | 22.8 | 2.6 | 手作りメロンパン風 スパゲティソテー わかめサラダ 野菜とウインナーのスープ煮 キウイフルーツ | 803 | 28.7 | 23.6 | 3.1 | | |
| 20 (月) | 短縮日課 | ごま麦ご飯 きびなごの南蛮漬け じゃが芋の旨煮 ごまみそ和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ | 791 | 26.5 | 24.1 | 2.3 | ミルクロール ポテトのピザソース 山海サラダ 小松菜と卵のスープ パイナップル | 801 | 32.3 | 27.5 | 3.2 | | |
| 21 (火) | 短縮日課 | 発芽米ご飯 レバーとポテトのチリソース バンバンジー 黒糖ビーンズ 卵スープ 河内晩柑 | 840 | 37.9 | 26.4 | 2.1 | 黒糖食パン はちみつ 豆腐のきのこソースかけ チキンサラダ 野菜の豆乳スープ メロン | 815 | 33.3 | 27.6 | 2.7 | | |
| 22 (水) | 短縮日課 3年修学旅行 | ご飯 和風ひじきコロッケ 磯香和え(しらす入り) にんじんとピーマンのきんぴら炒め なめこ汁 メロン | 793 | 29.0 | 20.9 | 2.3 | カルシウムパン いかのオリーブオイル焼き 小松菜のソテー 豆入りカレーシチュー 甘夏缶 | 801 | 38.0 | 28.2 | 3.2 | | |
| 23 (木) | 3年修学旅行 | もち玄米ご飯 魚(マス)のチャンチャン焼き ごま酢あえ じゃが芋のきんぴら かきたま汁 パイナップル | 831 | 37.4 | 25.7 | 2.4 | 海鮮あんかけ焼きそば さつまいものごまだんご めかぶと生揚げのスープ カップ杏仁豆腐(いちごソース) | 791 | 33.5 | 28.6 | 2.8 | | |
| 24 (金) | 3年修学旅行 | ゆかりとしらすの混ぜご飯 魚(クロダイ)とじゃが芋の揚げ煮 辛子和え ごま豆乳みそ汁 オレンジ | 796 | 32.0 | 26.7 | 2.4 | 黒コッペパン 白身魚(かれい)のベーコンロール フレンチサラダ あさりのチャウダー バナナ | 800 | 39.8 | 26.4 | 3.1 | | |
| 27 (月) | 短縮日課 | 【船橋産旬の食材を食べて知る日】小松菜 | | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 肉団子の小松菜あんかけ ツナ和え キムチ鍋風みそ汁 オレンジ | 797 | 36.7 | 27.5 | 2.4 | ハチミツパン 小松菜のキッシュ 大豆サラダ マカロニスープ 甘夏缶 | 808 | 34.4 | 26.9 | 2.9 | | |
| 28 (火) | 短縮日課 | 麦ご飯 生揚げのみそ炒め 中華きゅうり 春雨もずくスープ パイナップル | 799 | 31.2 | 28.5 | 2.6 | ポテトサラダサンド ししゃものピカタ コーンとわかめのサラダ ABCスープ 冷凍みかん | 795 | 36.6 | 28.1 | 3.2 | | |
| 29 (水) | 短縮日課 | ご飯 手づくりさつま揚げ 野菜いため 煮豆昆布 じゃが芋とわかめのみそ汁 オレンジ | 805 | 35.0 | 24.5 | 2.4 | セサミトースト シーフードサラダ ポークビーンズ メロン | 812 | 36.7 | 28.8 | 2.9 | | |
| 30 (木) | 短縮日課 | ご飯 味付けのり ふくさ卵 ごまマヨネーズ和え 道産子汁 メロン | 807 | 32.1 | 28.2 | 2.2 | パンプキンパン レバーとポテトのレモンソース マセドニアサラダ 豆腐と野菜のスープ パイナップル | 794 | 33.3 | 28.4 | 3.1 | | |
| 31 (金) | | ごま麦ご飯 かつおの甘辛揚げ 切干大根と昆布の煮物 おひたし 根菜のみそ汁 さくらんぼ | 814 | 39.1 | 23.0 | 2.4 | パイナップルロール 豆腐のピザソース みそドレッシングサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ | 810 | 34.0 | 28.9 | 3.0 | | |

| | | | |
|-------------|---|--------------------------------|---|
| 申し込み 合計数 | A | 全20回 (新1・2年19回) (新3年17回) | 5月分 全部申し込んだ場合 (新1・2年生) 330円 × 19回 = 6,270円 (新3年生) 330円 × 17回 = 5,610円 |
| | B | | |



※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。

※短縮日課は現段階での予定です。

※マークシートの提出締め切りは、2月22日(木)です。

※5月分の給食費の口座引き落としは、4月1日(月)です。