

# 2023年 5月 予定献立表

(令和5年)

船橋市立宮本中学校

○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名																
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)					
1	短縮日課	豚肉のハヤシライス 豆と小魚の炒り煮 小松菜とマカロニのソテー オレンジ	850	27.8	25.2	2.1	きなこ揚げパン ポテトとツナのチーズ焼き わかめサラダ かぶの豆乳カレースープ アセロラゼリー	804	29.7	29.3	2.6					
2	短縮日課	大豆とベーコンのごはん 魚の粕蒸し 海苔酢あえ 若筍汁 ヨーグルト和え	840	34.6	28.5	2.6	山菜うどん かつおとごぼうの香味ソース じゃが芋のおかか和え ごまマヨネーズ和え 白玉小豆(抹茶ソース)	803	33.7	27.2	2.4					
8		グリーンピースごはん 豆腐の真砂揚げ 酢みそ和え だまこ汁 パイナップル	839	29.4	25.3	2.4	甘納豆パン 生揚げのトマトチーズ焼き コーンとわかめのサラダ キャベツとじゃが芋のスープ オレンジ	814	32.3	30.8	2.6					
9	短縮日課	ゆかりごはん いかのカリン揚げ ごまみそ和え けんちん汁 グレープフルーツ	812	32.5	26.9	2.4	ブランコッペパン 白身魚のベーコンロール 小松菜のソテー あさりのチャウダー 甘夏缶	832	39.9	29.9	3.2					
10		ごはん ふくさ卵 煮豆昆布 ごまマヨネーズ和え 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	832	33.5	30.6	2.3	食パン アプリコットジャム ししゃものアップルマリネ ツナとわかめのサラダ 豆と野菜のトマト煮 バナナ	869	38.0	30.1	3.0					
11		もち玄米ごはん あじのチャンチャン焼き じゃが芋のきんぴら ごま酢あえ かきたま汁 グレープフルーツ	846	35.9	25.6	2.5	パイナップルロール レバーのケチャップあえ マセドニアポテトサラダ 豆腐と野菜のスープ オレンジ	860	35.5	29.1	3.1					
12		回鍋肉丼 さつまいもと大豆のかりんとう わかめと豆腐のスープ カップ杏仁豆腐(いちごソース)	860	33.3	24.2	2.2	ソフト麺ミートソース ポテトのおやき 山海サラダ グレープフルーツ	882	40.5	23.8	2.4					
15	短縮日課	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 バナナ ※沖縄本土復帰記念日	856	32.8	28.9	2.7	ブドウパン いかの磯辺揚げ 人参しりしり 胡麻きゅうり もずくスープ パイナップル ※沖縄本土復帰記念日	841	38.4	28.9	3.0					
16	短縮日課	発芽米ごはん 生揚げのみそ炒め 中華きゅうり 春雨スープ 甘夏みかん	832	30.6	30.6	2.6	パンプキンパン ポテトのピザソース マカロニサラダ 小松菜と卵のスープ メロン	831	29.4	30.0	3.2					
18	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】5月はにんじん					えびとあさりのピラフ 小松菜サラダ 野菜ミルクスープ キャロットマフィン	850	27.7	29.3	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 オレンジ	827	32.0	27.2	2.9
19	1年校外学習	ごはん 和風ひじきコロケ 磯香和え こんにゃくのおかか炒め 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	835	27.2	25.0	2.5	ハチミツパン チーズとコーンのオムレツ ささ身と生揚げのサラダ 白玉スープ メロン	818	37.9	30.4	3.0					
22	短縮日課	ごはん かつおの甘辛揚げ おひたし ひじきとツナの佃煮 八宝みそ汁 パイナップル	872	40.3	23.0	2.4	チーズロール 魚のムニエルトマトソース ミックスソテー ひよこ豆とマカロニのスープ みかん白玉	869	36.2	29.8	3.0					
23	短縮日課	麦ごはん レバーと芋の大和あえ 納豆和え 根菜のごまみそ汁 メロン	837	30.0	26.1	2.2	ミルクロール 豆腐のきのこソースかけ スパゲティソテー グリーンサラダ ミネストローネスープ 甘夏缶	875	30.3	28.8	2.8					
24	短縮日課	ごはん きびなごの南蛮漬け 小松菜の五目炒め 即席漬け さつまい汁 オレンジ	841	28.6	27.5	2.4	ポテトサラダサンド あじのピカタ 茎わかめのサラダ レンズ豆のスープ パイナップル	834	40.5	29.2	3.0					
25		【船橋産旬の食材を食べて知る日】5月は小松菜					ごま麦ごはん 小松菜入りつくね焼き ツナ和え 金時豆の甘煮 きこのみそ汁 グレープフルーツ	850	37.1	25.3	2.0	小松菜&海苔じゃこ入りスパゲティー 丸じゃがフライ 大豆サラダ クリームコーンのスープ オレンジ	802	32.8	29.3	2.6
26	2年校外学習	ごはん めかぶと豚キムチの春巻き 中華和え チンゲン菜のスープ オレンジ	832	28.0	29.0	2.1	黒糖食パン ハチミツマーガリン 卵のココット ポテトサラダ(ドレッシング味) 洋風わかめスープ キウイフルーツ	826	36.4	30.7	2.7					
29	短縮日課	ごま麦ごはん 味付けのり 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 茎わかめのパンサンスー 白菜とコーンのスープ オレンジ	836	31.5	27.6	2.5	カルシウムパン いかのオリーブオイル焼き コールスローサラダ 豆入りカレーシチュー バナナ	817	35.5	29.6	3.2					
30		麦ごはん 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 ひじきの五目煮 ゆかり和え ごま豆乳みそ汁 オレンジ	807	28.2	26.3	2.3	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	866	36.0	30.3	2.5					
31		ごはん ししゃものごまだれ添え 切干大根と打ち豆の煮物 おかか和え 具だくさんみそ汁 さくらんぼ	809	31.7	24.9	2.6	黒コッペパン 豆腐のナゲット ポテトのみそドレッシングサラダ ABCスープ オレンジ	815	35.0	27.9	2.7					

申し込み  
合計数

A  
B

全19回  
(新1・2年18回)

5月分 全部申し込んだ場合

〈新1・2年生〉

330円 × 18回 = 5,940円

〈新3年生〉

330円 × 19回 = 6,270円

5月の船橋産

「にんじん」  
「小松菜」



※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。

※マークシートの提出締め切りは、2月20日(月)です。

※5月分の給食費の口座引き落としは、3月31日(金)です。