

5月 予定献立表

令和7年

船橋市立七林中学校

日	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	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	木	ごま入りご飯 めひかりの香味揚げ 小松菜の辛子和え 野菜の土佐煮 呉汁 オレンジ	793	34.4	28	2.2	◇ぶどうパン ◇鶏肉のソテートソース 粉ふき芋 ◇レタときのこのサラダ 豆腐と野菜のスープ グレープフルーツ	815	32.8	31.5	3.2			
2	金	梅わかめご飯 さばのねぎみそ焼き ピーマンの五目炒め わかめと野菜のスープ グレープフルーツ	790	31.6	32	2.5	◇きなこ揚げパン テリ・コン・カーン 小松菜とコーンのサラダ フルーツ和え	808	33.1	31	2.5			
7	水	キムチチャーハン いかの韓国風照り焼き 春雨のナムル めかぶスープ 河内晩柑	790	34.5	25.2	3.0	◇黒コッパン ぼらのサルサソースかけ ◇きのこパスタのチーズ煮 コールスローサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	822	38.1	29.9	2.9			
8	木	ご飯 白身魚の香味焼き ツナ和え 芋煮汁 果物豆乳ゼリー添え	790	35.5	26	2.0	◇コッパン いちごジャム レバーとじゃが芋の夏みかんソース きゅうりの中華和え 具だくさんスープ オレンジ	817	35.7	31.4	3.1			
9	金	ご飯 豆腐のそぼろあん煮 納豆和え さつま芋と大豆のかりんとう たけのこ汁 グレープフルーツ	820	35.3	28	2.3	◇コッパン りんごジャム ◇白身魚のホワイトソース焼き きのこのサラダ バジルポテト 野菜スープ 甘夏みかん	796	35.3	31.5	3.2			
12	月	☆えびピラフ ◇ポークソテートソース かぶのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ ◇はちみつヨーグルト	798	36.4	23.9	2.8	カレーうどん 豆あじの甘辛だれ 青菜のみぞれ和え フルーツ白玉	790	29	25.5	2.1			
13	火	ご飯 いわしのかば焼き風 梅肉和え 青のりポテト にらと油揚げのみそ汁 キウイフルーツ	793	32.1	28.3	2.0	◇コッパン ブルーベリージャム ◇豆腐のトマトグラタン ◇小松菜のサラダ ※洋風わかめスープ 河内晩柑	821	36.8	32.4	2.9			
14	水	五穀ご飯 家常豆腐 ブロッコリーの中華和え 干切りスープ チャイナポテト	812	30.9	27.7	2.4	◇コッパン ◇※鮭のマヨネーズソース グリーンサラダ ◇ポテトクリームシチュー パイナップル	791	39	29.9	2.7			
15	木	ハヤシライス しいらのガーリックソテー コーンサラダ ナタデココフルーツ	817	31.1	27.2	2.1	◇ソフト麺ミートソース ◇ポテトと野菜の炒め物 マリネサラダ グレープゼリー	831	36.4	27	2.4			
16	金	大根ご飯 レバーの和和え おかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 河内晩柑	794	32.8	26.5	2.4	◇※卵サンド ◇ポークビーンズ ◇マカロニソテー わかめサラダ グレープフルーツ	827	38	31.6	3.3			
19	月	ご飯 カリカリがんも 五色和え 切干大根と鶏肉の塩炒め なめこ汁 オレンジ	799	30.3	28.4	2.1	◇甘納豆パン いかの中華炒め ◇さつま芋のレモン煮 ※春雨スープ キウイフルーツ	801	37.6	28.1	2.7			
20	火	ご飯 生揚げの中華煮 もやしとコーンのごまあえ けんちん汁 グレープフルーツ	812	34.1	30.1	2.4	◇※カルシウムパン 白身魚の甘酢あんかけ 中華きゅうり ビーフソテー ※もずくスープ 甘夏みかん	801	35.2	32.4	3.2			
22	木	焼き鳥丼 こんにやくの唐揚げ 辛子和え さつま汁 オレンジ	813	33.2	27.5	2.3	◇コッパン レバーのケチャップ和え 海藻サラダ さつま芋のシナモンスティック ◇カレースープ グレープフルーツ	822	35.6	29.2	3.0			
23	金	ご飯 グリルチキンベヘロンチノ ミックスソテー ミネストローネスープ グレープフルーツ	791	32.5	30.3	2.0	◇丸パン ツナコロッケ 千切り野菜 ◇コーンチャウダー オレンジ	802	34	31.8	2.9			
26	月	ご飯 豚肉のすき焼き煮風 野菜の昆布和え 豆腐と野菜のスープ オレンジ	790	33.8	28.9	2.2	タンメン ◇白身魚とじゃが芋の揚げ煮 辛子和え ミニトマト フルーツ和え	792	36.2	34	3.0			
27	火	☆☆ 船橋産食材：「小松菜」を味わおう 5(こま)27(つな)の日 ☆☆						ご飯 手づくりさつま揚げ 小松菜のおかか和え 豚汁 黒ごま豆乳ゼリー	827	34.8	29.6	1.8	◇コッパン ◇※小松菜オムレツ ◇※野菜のコロコロサラダ ココアビーンズ ABCスープ 河内晩柑	
28	水	ご飯 ピーマンの肉づめ おひたし ひじきの煮物 さつま汁 甘夏みかん	801	31.5	27	2.2	◇コッパン チョコレートクリーム きびなごのレモンソース オニオンサラダ ※キャベツと卵の炒め物 レンズ豆のトマトスープ オレンジ	799	34.3	29.5	2.7			
29	木	☆☆ 今が旬の船橋産食材：「船橋にんじん」を味わおう ☆☆						船橋にんじんのご飯 きすの味付き天ぷら 野菜の酢みそ和え じゃが芋のきんぴら 沢煮わん オレンジ	792	31	27	2.5	◇ブランコッパン みかんジャム ◇鶏肉のスパイストマトソースかけ キャロットラペ ◇※イタリアンスープ グレープフルーツ	
30	金	ご飯 めばるのごまみそ煮 干草和え 大学かぼちゃ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	790	31.2	24.8	2.3	◇ぶどうパン ホイコーロー ◇ポテトのどらやき ※ビーフンスープ オレンジ	837	33.5	29.1	3.0			

選んだもの(A・B・弁当)を記入しておきましょう

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。
牛乳は毎日つきます

次の印は、印の右に示す食品が入っています。
※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

～学校給食について～

学校の給食では、決められた栄養を摂取できるように献立が組まれています。

A・B献立ともに**毎回1食当たり117gの野菜量**を予定しています。1日350gの野菜が必要で、1日3食と考えた時、117gは最低でもとらなければならない野菜の量となっています。

野菜も残さず、食べられるように頑張ってください！

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていき、
- ・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心掛ける。

『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、栄養バランスを整えましょう！』

4月分の給食申し込み締め切りは、2月28日(木)です。
4月分の給食費引き落としは、3月31日(月)です。



5月分の給食費(全食分の金額です)

330円×19回=6270円(全学年)