

5月予定献立表

2023年

船橋市立御滝中学校

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	AorB	備考
1 (月)	キャロットピラフ さつまいもと大豆のカロリト 大根サラダ 春雨スープ いちご	865	28.5	25.4	2.7	白飯 豆腐のかき油炒め 拌三絲 いもとかぼちゃのおやき 中華コーンスープ ミルクピーチゼリー	907	29.1	22.9	2.2		船橋産 食材の日 (にんじん)
2 (火)	いろいろ豆おこわ 揚げ豆腐のきのこソース にんじんのきんぴら炒め さやと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	885	30.3	26.3	2.4	ミルクロール 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ ミネストローネスープ パナナ	887	33.6	29.3	2.8		船橋産 食材の日 (にんじん)
8 (月)	白飯 魚の七味焼き 納豆和え 肉じゃが なめこ汁 キウイフルーツ	856	37.4	23.1	2.7	混ぜご飯 カリカリがんも ごま酢あえ 白玉雑煮 いちご	875	32.7	26.3	2.5		
9 (火)	グリーンピースごはん ししゃもの二色揚げ 野菜の炒め煮 ツナ和え かきたま汁 オレンジ	870	37.9	23.9	2.9	コッペパン イチゴジャム 小松菜のオムレツ 大根とじゃこのサラダ さつまいも大豆のからめ煮 ヌードルスープ グレープフルーツ	882	39.5	30.5	3.1		船橋産 食材の日 (大根)
10 (水)	ポークストロガノフ いかの香味焼き じゃこ入りグリーンサラダ 野菜とコーンのスープ いちご	879	36.3	30.2	2.6	二色揚パン(キノコ&ココア) ポトフ ツナとわかめのサラダ カレー豆 フルーツポンチ	863	31	30.1	2.4		
11 (木)	麦ごはん 家常厚揚げ 大豆とじゃこの青のり絡め わかめと野菜のスープ パインアップル	801	32.1	23.8	2.3	大豆入りミートサンド 野菜とウインナーのスープ煮 茶巾絞り 大根とわかめのサラダ ホワイトゼリー	865	29.8	30.6	3		船橋産 食材の日 (大根)
12 (金)	もち玄米ご飯 ピーマンの肉詰め 切り昆布の煮物 おかか和え かぶと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	870	32.2	25.3	2.7	白飯 いかとポテトのフリソス 小松菜のナムル 黒糖大豆 中華風野菜スープ オレンジ	874	36.2	22	2.2		
15 (月)	白飯 ★からくさ焼き おひたし じゃが芋のうま煮 ★むらくも汁 オレンジ	893	36.2	27.9	2.8	テーブルロール 豆腐のステーキソースかけ チーズ粉ふき芋 チーズ粉ふき芋 キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトのブルーベリーソース	852	32.2	32.4	2.9		
16 (火)	大豆と小松菜のごはん おからコロッケ ごま酢あえ 白菜と揚げの味噌汁 キウイフルーツ	875	32.6	25.1	2.6	スティックトースト 小松菜とベーコンのトマトパスタ ポテトのきのこ炒め ベーコンと野菜のスープ グレープフルーツ	875	30.2	30.4	2.9		
17 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
18 (木)	白飯 鯖の文化干し 五色あえ カリカリ大豆 具沢山味噌汁 甘夏みかん	890	34.2	30.1	2.8	二色サンド(ツナ&ジャム) ししゃものパリパリ揚げ 山海サラダ ミックスソテー 卵スープ パインアップル	905	40	30	3.2		
19 (金)	エビピラフ かぼちゃのベーコン巻き グリーンサラダ 豆腐と野菜のスープ オレンジ	816	26.9	27	2.7	ミルクロール レバーとポテトのレモンソース 中華きゅうり ビーフンソテー 豆腐と野菜のスープ メロン	892	36	27.6	3.5		
22 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐 大学いも きゅうりの酢じょうゆ漬 青梗菜と春雨スープ グレープフルーツ	903	34.3	21.7	2.6	ガーリックピラフ 白身魚のチーズ風味フライ スパゲティサラダ 野菜とコーンのスープ グレープゼリー	884	34.5	26	2.5		
23 (火)	白飯 魚の香味あげ 五目煮豆 梅カツオ和え けんちん汁 メロン	887	35.2	23.3	2	シュガートースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ お好みチップス パインアップル	896	30.2	30.6	2.9		
24 (水)	もち玄米ご飯 揚げぎょうざ 茎わかめのきんぴら 中華和え しらす干し入り卵スープ オレンジ	835	29.8	24.9	2.8	ソフト麺ミートソース ひじき入りツナサラダ 大豆といりこのからめ煮 せん切りスープ キャロットマフィン	909	38.4	25.2	2.9		3年生 修学旅行
25 (木)	トマトライスのホワイトソースかけ チキンサラダ キャラメルポテト 洋風わかめスープ グレープフルーツ	907	35.2	25.9	2.7	照り焼きチキンサンド ガーリックポテト シーフードサラダ イタリアンスープ ナタデココフルーツ	889	36.5	32.9	3.1		3年生 修学旅行
26 (金)	麦ごはん メンチカツトマトソース 千切り野菜 ミモザサラダ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	896	33.4	25.8	2.5	野菜たっぷりうどん ゴマ蒸しパン いかのアップルマリネ コーンサラダ 甘夏みかん	852	33.8	26.9	3.5		3年生 修学旅行
29 (月)	もち玄米ご飯 ししゃもの南蛮漬 切干大根の煮物 もやしとコーンのあえもの のっぺい汁 オレンジ	814	27.8	23.9	2.7	わかめごはん ふくさ卵 さつまいもの甘煮 こまつなサラダ そうめん汁 グレープフルーツ	825	30.5	23.3	3		
30 (火)	白飯 生揚げと茄子の麻婆炒め 大学芋 ナムル わかめスープ グレープフルーツ	880	31.8	24.9	3	もち玄米ご飯 魚のカレームニエル ジャーマンポテト カリカリサラダ もやしスープ コーヒープリン	879	33.6	26.6	2.1		
31 (水)	白飯 鯖の胡麻だれかけ 芋と青菜の納豆和え きんぴらごぼう炒め 豆乳仕立ての野菜汁 メロン	888	33.4	24.5	2.7	パンプキンパン 豆腐のナゲット じゃこサラダ ABCスープ オレンジ	856	35	31.3	2.7		

※牛乳は毎日つきます。

※食材料納入の関係で、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。
※5月分の申込締切は、2月20日(月)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※5月分の給食費の口座振替は3月31日(金)です。
全部注文すると2年生は 330円×19回=6270円
3年生は 330円×16回=5280円 となります。

＜献立紹介＞

【★ からくさ焼き】

ひじきや千切りの人参などを加えた厚焼き卵です。切り口が唐草模様になることから、つけられた名前です。

【★ むらくも汁】

溶き卵を流し入れたときに、汁の中で薄い膜状に広がり、空にうっすらとなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。