



# 5月予定献立表

2024年

船橋市立御滝中学校

日付	A 献立	エネルギー				B 献立	エネルギー				AorB	備考
		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)		
1 (水)	麦ご飯 家常厚揚げ ポテトのフライドサラダ もやしスープ パインアップル	824	31.9	31.5	2.3	はちみつトースト ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ オレンジ	828	33.6	35	3		
2 (木)	キャロットピラフ さつまいもと大豆の炊ト ツナサラダ ポテトクリームシチュー オレンジ	891	33.7	27.7	2.1	コッペパン 照り焼きチキン ガーリックポテト ツナサラダ イタリアンスープ ナタデココフルーツ	809	35.8	31.1	2.8		船橋産 食材の日 (にんじん)
7 (火)	ご飯 ★からくさ焼き おひたし じゃが芋のうま煮 わかめと大根の味噌汁 グレープフルーツ	834	34.9	28.4	2.8	パンフキンパン 豆腐のナゲット じゃこサラダ ABCスープ オレンジ	842	36.7	32.1	2.7		船橋産 食材の日 (大根)
8 (水)	★グリーンピースご飯 ししゃものごまフライ 野菜の炒め煮 ツナ和え かきたま汁 オレンジ	814	35.4	27.4	2.3	食パン イチゴジャム ポテトのオムレツ ツナとパスタのサラダ ベーコンと野菜のスープ グレープフルーツ	812	34.4	32.3	3		
9 (木)	麦ご飯 生揚げの味噌炒め 大学いも わかめと野菜のスープ オレンジ	827	29.6	22.6	2.4	もち玄米ご飯 白身魚のきのこソース 大根サラダ じゃがいものスープ パインアップル	821	34.1	24.2	1.7		船橋産 食材の日 (大根)
10 (金)	ご飯 レバーと野菜の香り揚げ 千草あえ にらと卵のスープ パインアップル	848	34.2	27.2	1.9	シュガートースト チリ・コン・カーン ごまドレッシングサラダ お好みチップス オレンジ	805	32.6	37.1	2.5		
13 (月)	中華丼 手作り蒸しシウマイ きゅうりの辛味噌漬け 豆腐のスープ オレンジ	829	40.3	21.7	3.2	ハチミツパン 鶏肉のからあげ さつまいものオレンジ煮 スパゲティサラダ キャベツとベーコンのスープ キウイフルーツ	835	30.3	31.8	2.7		
14 (火)	ご飯 魚の七味焼き 肉じゃが 納豆和え 豚汁 キウイフルーツ	809	40.8	22.4	3.2	混ぜご飯 カリカリがんと ごま酢あえ 白玉汁 オレンジ	884	34.6	26.8	2.4		
15 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
16 (木)	麦ご飯 いかとポテトのフリソース コーンとわかめの和え物 豆腐団子スープ オレンジ	863	35.7	24.4	2.3	ミルクロール ポテトのグラタン フレンチサラダ 玉葱とわかめのスープ キウイフルーツ	839	32.9	33	2.8		
17 (金)	和風ツナご飯 おからコロッケ 辛子和え なめこ汁 オレンジ	854	33.3	30.4	2.4	食パン チーズハンバーグ コールスローサラダ マカロニスープ ヨーグルトあえ	835	35.7	31	2.9		1年生 校外学習
20 (月)	ご飯 生揚げと茄子の麻婆炒め ナムル わかめスープ スイートポテト	837	31	27.2	2.6	ご飯 ししゃものアップルマリネ マセドニアポテトサラダ 春雨スープ オレンジ	807	31.6	29	3		
21 (火)	青大豆のおこわ 揚げ豆腐のきのこソース にんじんのきんぴら炒め 玉葱の味噌汁 オレンジ	844	30.4	27.9	2.4	パンフキンパン 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	814	36.1	33.1	2.9		
22 (水)	ご飯 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	805	31.6	31	2.4	ソース焼きそば レバーとポテトのレモンソース きゅうりの酢じょうゆ漬 白菜とわかめのスープ オレンジ	800	41.4	34.3	3.2		
23 (木)	ポークカレーライス グリーンサラダ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	832	31	29.7	2.3	サンドイッチ(ツナ&ハム) ポテトの春巻き 山海サラダ 卵スープ パインアップル	823	34.1	35	2.6		
24 (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	815	31.5	27.1	2.4	二色揚げパン えびと豆腐の中華煮 青梗菜と春雨スープ 芋団子	832	35.7	28.9	2.5		2年 校外学習
27 (月)	ご飯 魚の辛子醤油かけ 野菜の五目炒め 小松菜と海苔のサラダ じゃが芋と揚げの味噌汁 オレンジ	803	36.6	25.7	2.4	コーンライス いかの香味焼き いりこ大豆 こまつなサラダ 肉団子スープ パインアップル	835	45.2	21.4	2.7		
28 (火)	麦ご飯 メンチカツ 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	847	33.4	27.3	2.4	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	823	30.2	32.4	2.9		3年生 修学旅行
29 (水)	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	845	34.7	27.7	2.3	ミルクロール たこ焼き風ポテト シーフードサラダ カレーヌードルスープ メロン	884	33.9	27.6	3.1		3年生 修学旅行
30 (木)	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	803	29.8	26	2.3	ソフト麺ミートソース ひじき入りツナサラダ せん切りスープ オレンジマフィン	892	36.4	26.1	2.9		3年生 修学旅行
31 (金)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 五目煮豆 梅カツオ和え けんちん汁 メロン	828	32.7	24.7	2.4	黒コッペパン 豆腐のかき油炒め 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	825	31.6	28.3	2.4		

※5月分の申込締切は、2月22日(水)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4月1日(月)です。

## ＜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。

### 【★ グリンピースご飯】

グリンピースはこの時期が旬の食材です。さやから取った生のグリンピースを使ってご飯に混ぜます。