

令和5年 5月 予定献立表

献立をよく見て、A・Bに○、申し込まない場合は×を記入しましょう。

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立				B献立					
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		
A・B	1 (月)	ごはん 豆あじの香味揚げ のりごま和え じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 日向夏	858	15.4	26.4	2.4	ハチミツパン 魚の黄金焼き フレンチサラダ ジャーマンポテト めかぶのスープ オレンジ	853	17.2	34.5	2.8
A・B	2 (火)	麦ごはん 生揚げの中華風そぼろのせ りんごゼリー ほうれんそうともやしのナムル わかめと油揚げのみそ汁	848	16.1	30.8	2.3	セサミトースト ハヤシチュー 大豆サラダ パインアップル	821	15.5	34.1	2.2
A・B	8 (月)	プルコギ丼 大豆といりこの揚げ煮 わかめと卵のスープ オレンジ	808	16.2	27.3	2.7	黒コッペパン あじフライ タルタルソース マセドニアポテトサラダ わかめと野菜のスープ キウイフルーツ	846	17.1	34	2.6
A・B	9 (火)	山菜おこわ 具だくさん卵焼き おかか和え 三つ葉ときのこのすまし汁 オレンジゼリー	839	15.8	26.1	2.4	ブドウパン 豆腐のチリソース 韓国風わかめサラダ 鶏肉と青菜のスープ メロン	813	14.8	30.1	2.6
A・B	10 (水)	ごはん 魚のごまみそあんかけ 千草和え たけのこの土佐煮 むらも汁 オレンジ	828	15.9	28	2.4	ごはん 豆腐のヘルシーハンバーグ キャロット・ラペ きゃべつのクリーム煮 キウイフルーツ	841	16.8	24.4	1.7
A・B	11 (木)	グリーンピースごはん 魚のからししょうゆかけ ごま酢和え 新じゃがのうま煮 きゃべつのみそ汁 オレンジ	860	17.6	20.4	2.7	しらすと小松菜のパスタ 洋風煮豆 卵とコーンのスープ バナナ	806	17.2	30.3	3
A・B	12 (金)	ごはん 豆腐つくね おろしソース 塩昆布和え 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 甘夏みかん	834	15.2	27.1	2.5	バターライス たらと豆腐のナゲット 小松菜のソテー レンズ豆とトマトのスープ オレンジ	801	15.9	25.8	1.9
A・B	15 (月)	チキンカレーライス さけのムニエル グリーンサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	875	17.1	26.6	2.4	3年生給食なし タンメン 豆腐団子のあんかけ きわかめのサラダ のり塩大豆 オレンジ	800	19.0	30.9	3.2
A・B	16 (火)	麦ごはん 四川豆腐 きわかめナムル きんちゃく揚げ オレンジ	869	14.9	23.7	2.3	3年生給食なし 黒コッペパン 小松菜のキッシュ ひじきとツナのサラダ ABCスープ キウイフルーツ	821	17.0	31.2	2.9
A・B	18 (木)	ごはん 豆腐入り肉団子のもち米蒸し 小松菜のナムル 生揚げと野菜のスープ オレンジ	845	14.4	22.2	2.3	2年生給食なし きつねうどん かき揚げ 野菜と鶏肉の磯香和え 米粉にんじんカップケーキ	803	17.0	33.6	2.9
A・B	19 (金)	キャロットライス チキンピカタ アスパラソテー 豆と野菜のスープ ヨーグルト和え	835	18.4	23.8	2.1	1年生給食なし フィッシュバーガー ツナとわかめのサラダ 蒸しじゃが カレーコンソメスープ バナナ	839	18.2	31.3	3.1
A・B	22 (月)	ごはん 鶏と野菜の揚げ煮 ツナ和え 八宝みそ汁 味付けのり フルーツゼリー	891	15.7	25.2	2.4	ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ のりじゃがバター オレンジ	864	13.6	28.2	1.8
A・B	23 (火)	麦ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え きわかめのきんぴら けんちん汁 河内晩柑	864	16.8	27	2.8	二色揚げパン(きなこ・ごま) 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ オレンジ	856	16.0	33.2	2.8
A・B	24 (水)	昆布ごはん さけのごま衣揚げ おひたし 道産子汁 メロン	852	16.6	31	2.3	コッペパン イチゴジャム シーフードグラタン 切干大根のサラダ 白いんげん豆のスープ オレンジ	809	17.6	30.5	3
A・B	25 (木)	カレー風味ライスホワイトソースかけ アスパラサラダ 具だくさんトマトスープ オレンジ	815	15.2	27.8	1.9	コッペパン はちみつ 麻婆大豆 きゃべつの中華風サラダ わかめと野菜のスープ ごま豆乳プリン	809	16.6	32.4	2.7
A・B	26 (金)	もち玄米入りごはん 魚のポテトみそマヨネーズ焼き からし和え ひじきの五目煮 豆腐としめじのお吸い物 オレンジ	809	17.1	29.8	2.4	もち玄米入りごはん 千葉県産韓国風サラダのり 具だくさんスープ レバーといものケチャップ和え じゃことわかめのサラダ 河内晩柑	849	16.0	24.9	2.4
A・B	29 (月)	さけの炊き込みごはん 卵焼き 浅漬 れんこんの土佐煮 沢煮椀 オレンジ	822	16.8	28	2.5	ミルクロール 豆あじのマリネ 小松菜とえのき茸のサラダ スパイスポテト オニオングラタンスープ パインアップル	840	13.6	34.5	2.6
A・B	30 (火)	チリライス カリカリじゃこと豆腐サラダ わかめスープ オレンジ	824	16.0	25.3	2.8	ブドウパン 中華風卵焼き きゅうりのピリ辛和え カレーワンタンスープ バナナ	842	15.3	29.6	2.8
A・B	31 (水)	ごはん 豆腐のカレー煮 ツナとコーンの揚げ餃子 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	844	15.4	25.3	2.3	ごはん 魚の香味パン粉焼き ごまドレッシングサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	884	15.6	25.8	2.5

申込回数合計(AまたはBに記入した○の数)忘れずに記入しましょう。

*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。
*給食のない日 17日(水)千教研

1年生(新2年生)の考えた献立が登場します!
家庭科で実施した「家族のための献立作り」の中から給食に献立を
取り入れました。(給食用に、少しアレンジをさせてもらっています。)
6月にも登場しますので、お楽しみに♪

今月の旬の船橋産食材
トマト こまつな にんじん だいこん