



令和7年4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 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	10 (木)	ご飯 キャベツメンチ 小松菜のソテー 生揚げとわかめのみそ汁 ネーブルオレンジ 旬の食材:きゃべつ				タマゴサンド 小松菜とえのき茸のサラダ コーンシチュー パナナ			
A・B	11 (金)	ポークカレーライス 海藻サラダ レンズ豆のスープ ヨーグルト				ジャージャー麺 豆腐とにらの春巻き 中華風コーンスープ 小松菜蒸しパン			
A・B	14 (月)	赤飯 白身魚(たら)とじゃが芋の揚げ煮 磯香和え 豚汁 いちご 1年生入学お祝い献立 旬の食材:いちご				ソフト麺ミートソース 切干大根のサラダ わかめスープ オレンジ			
A・B	15 (火)	ご飯 麻婆豆腐 大根とくきわかめのサラダ さつまいもと大豆の黒蜜がらめ オレンジ ★船橋産食材を食べて知る日:大根				コッペパン イチゴジャム 白身魚(たら)と豆のグラタン ひじきとツナのサラダ ABCスープ キウイフルーツ			
A・B	16 (水)	ご飯 梅ささみチーズ春巻き かぶのサラダ 具だくさんみそ汁 ネーブルオレンジ 旬の食材:ネーブルオレンジ				セサミトースト グリーンサラダ 鶏と大豆のトマト煮 バナナ			
A・B	17 (木)	ご飯 白花豆のコロッケ せんきゃべつ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 甘夏みかん 旬の食材:きゃべつ				ブドウパン ニラ入りあんかけ卵焼き きゅうりの塩昆布和え ガーリックポテト ビーフンスープ オレンジ			
A・B	18 (金)	もち玄米入りごはん さばのごまだれ焼き かきたま汁 きゃべつのはりやえ ひじきの五目煮 オレンジゼリー 船橋産食材:三番瀬のり				もち玄米入りごはん 千葉県産韓国風サラダのり レバーとポテトのレモンソース 大根のナムル わかめと野菜のスープ 黒糖大豆 ★船橋産食材を食べて知る日:大根			
A・B	21 (月)	麦ごはん 和風ごまハンバーグ 青菜のツナと塩昆布和え 大根と春雨のピリ辛炒め 沢煮わん 清見オレンジ ★船橋産食材を食べて知る日:大根				ご飯 キムチと生揚げのみそ炒め 小あじのスパイス揚げ 中華風コーンサラダ パインアップル			
A・B	22 (火)	麦ごはん 魚(ぼら)のからししょうゆかけ ごま酢あえ けんちん汁 ニューサマーオレンジ 旬の食材:ニューサマーオレンジ				ミルクロール 魚(さわら)のパン粉焼きトマトソース ツナとわかめのサラダ オニオンスープ キウイフルーツ			
23日(水)は千教研のため、給食はありません									
A・B	24 (木)	たけのごはん からくさ焼き ごまあえ 粉ふき芋 生揚げときこのみそ汁 甘夏みかん 旬の食材:たけのこ				きなこ揚げパン 白いんげん豆サラダ 肉団子スープ ネーブルオレンジ 旬の食材:ネーブルオレンジ			
A・B	25 (金)	もち玄米入りごはん きびなごのさらさ揚げ わさび和え 鶏じゃが 高野豆腐と青菜のすまし汁 ごま豆乳プリン 旬の食材:清見オレンジ				ブドウパン ハ宝菜 春雨和え のりじゃがバター 清見オレンジ			
A・B	28 (月)	ご飯 さばの塩麹焼き くきわかめの和え物 根菜のごまキムチ汁 ネーブルオレンジ				コッペパン ブルーベリージャム たらと豆腐のナゲット チキンサラダ ひよこ豆のスープ パナナ			
A・B	30 (水)	ワカメごはん 切干大根入り卵焼き きんぴらごぼう うち豆とかぶのみそ汁 清見オレンジ 旬の食材:かぶ				黒コッペパン ししゃもフライタルソース ベジタブルソテー ポトフ キウイフルーツ 旬の食材:新じゃがいも(ポトフ)			

申込回数の合計(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。

今月の旬の船橋産食材

だいこん

千葉県は全国有数のだいこんの産地です。船橋市でもたくさん
作られています。船橋でも多く栽培されている「青首だいこん」は、
甘味があり、色んな料理に使用しやすい品種です。

