



令和7年 5月 予定献立表

船橋市立高根中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B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)	A・ B	豆入りドライカレー・ライス だいこんサラダ ジャこじゃが 春野菜のスープ パナナ	799	33.1	26.7	2.4	二色揚げパン(きなこ・抹茶) パリパリ豆腐入り海藻サラダ 和風カレーポトフ オレンジ	784	33.7	35.8	2.6	ハ十八夜 B二色揚げパン (抹茶)	
2 (金)	A・ B	ご飯 鶏ささみ揚げ・ねぎソース のりしらす入り納豆和え 具汁(ごじる) よもぎだんご・あんこのせ	832	40.9	19.6	2.4	バターライス 魚【さわら】のカレーグラタン フレンチサラダ ジャーマンポテト 豆腐とわかめのスープ キウイフルーツ	826	32.9	31.4	2.4	端午の節句 Aよもぎだんご	
7 (水)	A・ B	グリーンピースご飯 魚【シイラ】の辛子しょうゆ 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	800	35.1	22.8	2.4	しらすと小松菜の Pasta 洋風煮豆 卵とコーンのスープ パナナ	780	35.9	32.7	3	旬の食材 グリーンピース (Aグリーンピースご飯)	
8 (木)	A・ B	ブルコギ丼 大豆といりこの揚げ煮 キムチ鍋風スープ 甘夏みかん	780	35.7	26.1	2.4	ご飯 アジフライ・タルタルソース 小松菜とえのきだけのサラダ 具だくさんみそ汁 かわちばんかん	807	31.5	30.9	1.7	船橋産食材を食べて知る日 B小松菜 (小松菜とえのき だけのサラダ)	
9 (金)	A・ B	山菜おこわ 具だくさん卵焼き わさび和え じゃがいもと生揚げのみそ汁 オレンジ	780	35.6	28.7	2.4	黒コッペパン 揚げ豆腐のチリソースがけ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ 甘夏みかん	808	32.5	33.0	2.6	旬の食材 山菜 (A山菜おこわ)	
12 (月)	A・ B	わかめご飯 きびなの南蛮漬 だいこんと春雨のピリ辛炒め 打ち豆と根菜のみそ汁 かわちばんかん	785	31.7	26.7	2.4	二色サンド(ブルー・リーフ・クリーム・ナ) ひじきのマリネ のり塩ポテト大豆 キャロットポタージュ パナナ	783	32.1	33.8	2.8	船橋産食材を食べて知る日 にんじん (Bキャロットポタージュ)	
13 (火)	A・ B	ガーリックライス チキンピカタ アスパラサラダ じゃがいもとキャベツのスープ ヨーグルト和え	815	39.7	23.6	2.4	フィッシュバーガー【メルルーサ】 ひじきのマリネ マッシュポテト カレーコンソメスープ オレンジ	780	35.7	32.9	3	旬の食材 アスパラガス (Aアスパラサラダ)	
14 (水)	A・ B	もち玄米入りご飯 魚【かれい】のポテトみそマヨネーズ焼 からし和え ひじきの五目煮 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	789	34.5	29.1	2.4	もち玄米入りご飯 千葉県産韓国風サラダのり レバーとポテトのケチャップ和え じゃことキャベツのサラダ もずくスープ かわちばんかん	780	35.5	25.3	2.6	旬の食材 Bかわちばんかん	
15 (木)	A・ B	チリライス ミモザサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	786	34.1	27.9	2.2	新1年生校外学習のため 給食なし	ブドウパン きゅうりとわかめのピリ辛和え 中華風卵焼き カレーワナンスープ キウイフルーツ	791	32	30.9	3	船橋産食材を食べて知る日 小松菜 (Aミモザサラダ Bカレーワナンスープ)
16 (金)	A・ B	小松菜チャーハン ししゃものパリパリ揚げ 中華きゅうり せん切り野菜のスープ パイナップル	823	32.4	32.2	2.4	ご飯 かつおと芋のごまみそがらめ 千草和え たけのこの土佐煮 めかぶのみそ汁 オレンジ	780	32.1	23.4	2.3	高知県にちなんだ 料理 (Bかつお・土佐煮)	
19 (月)	A・ B	キャロットライス 小松菜ホワイトソース ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ チキンと野菜のスープ オレンジ	782	33.2	26.0	2.4	ブドウパン 豆腐ナゲット ツナサラダ カレーヌードルスープ 甘夏みかん	800	34.3	34.7	2.7	船橋産食材を食べて知る日 にんじん・小松菜 (Aキャロットライス 小松菜ホワイトソース)	
20 (火)	A・ B	麦ご飯 生揚げのコチュジャンソース 小松菜ともやしのナムル わかめと油揚げのみそ汁 パイナップル	788	34.3	33.4	2.4	のりチーズトースト ハヤシシチュー スパゲティサラダ グレープゼリー	810	35.1	29.6	2.8	船橋産食材 三番瀬のり (Bのりチーズトースト)	
21 (水)		千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。											
22 (木)	A・ B	深川飯 卵焼き おひたし みそちゃんこ 甘夏みかん	781	35.3	29.0	2.5	黒コッペパン 生揚げのビザ風 レンズ豆サラダ もずくスープ パナナ	781	31.7	32.4	2.2	東京都にちなんだ 料理 (A深川飯・みそちゃんこ)	
23 (金)	A・ B	ご飯 さばのピリ辛トマトソース ゆかり和え じゃがいものきんぴら だいこんのみそ汁 かわちばんかん	819	32.6	35.5	2.1	新2年生校外学習のため 給食なし	きつねうどん かき揚げ 野菜と鶏の磯香和え 米粉にんじんカップケーキ	788	31.1	34.7	3.1	船橋産食材を食べて知る日 トマト・にんじん (Aさばのピリ辛トマトソース B米粉にんじんカップケーキ)
26 (月)	A・ B	ご飯 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	790	31.7	26.9	2.2	ハチミツパン いわしの香味パン粉焼き 小松菜のソテー ABCスープ ミニトマト	780	38	33.7	2.6	船橋産食材を食べて知る日 小松菜 (B小松菜のソテー)	
27 (火)	A・ B	昆布ご飯 魚【黒鯛】のごま衣揚げ おかか和え 道産子汁 メロン	798	33.6	31.4	2.3	コッペパン はちみつ ポテトと豆腐のミートグラタン キャベツとベーコンのスープ パナナ	786	32.2	30.1	2.7	船橋産食材 黒鯛 (A魚【黒鯛】のごま衣揚げ)	
28 (水)	A・ B	麦ご飯 いかのカリン揚げ 肉じゃが ごましらす和え なめこ汁 パイナップル	804	36.4	20.9	2.4	ご飯 切干だいこんハンバーグ 小松菜の五目炒め 大豆の磯煮 三つ葉と高野豆腐のすまし汁 オレンジ	805	34.7	29.6	2.4	船橋産食材を食べて知る日 小松菜 (B小松菜の五目炒め)	
29 (木)	A・ B	ご飯 豆腐つくね・おろしソース くきわかめの和え物 けんちん汁 オレンジ	780	30.9	30.5	2.4	ご飯 豆あじのから揚げ 麻婆だいこん ビーフンスープ パナナ	793	33	26.4	1.8	船橋産食材を食べて知る日 だいこん (B麻婆だいこん)	
30 (金)	A・ B	ゆかりご飯 鶏肉と野菜の揚げ煮 小松菜とトマトのツナ和え 根菜のみそ汁 甘夏みかん	794	34.5	27.2	1.9	ごまきなことースト ポークビーンズ カリカリじゃこと豆腐サラダ キウイフルーツ	780	35.8	34.4	2.8	船橋産食材を食べて知る日 トマト (A小松菜とトマトのツナ和 え)	

← 申込回数の合計 (AまたはBに記入した○の数) を記入しましょう。

*都合により食材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。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

予約システムへの入力期間: 2月21日(金)～28日(金)

