

年　組　番 氏名

令和8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	エネルギー(Kcal)	タンパク質(%)	脂質(g)	食塩相当量(g)	B献立	エネルギー(Kcal)	タンパク室(%)	脂質(g)	食塩相当量(g)	備考
A・B	1(金)	ご飯 鶏ささみ焼き新玉ねぎソース 磯香和え さつま汁 よもぎ団子あんこのせ	788	37.7	13.7	2	二色揚げパン(きなこ・抹茶) パリパリ海藻サラダ チーズポテト ワンタンスープ オレンジ	789	30.7	30.1	2.7	A 端午の節句 よもぎ団子あんこのせ B 八十八夜 二色揚げパン(抹茶)
A・B	7(木)	山菜おこわ 具だくさん卵焼き おかか和え じゃが芋と生揚げのみそ汁 オレンジ	773	35.4	24.7	2.3	コッペパン・いちごジャム いかとポテトのチリソース わかめとじゃこのサラダ 豚肉と野菜のスープ キウイフルーツ	776	32.4	27.3	2.7	旬の食材 A山菜おこわ (山菜)
A・B	8(金)	グリンピースご飯 魚【ぼら】のからししょうゆ ごま酢和え 大豆の磯煮 きゃべつのみそ汁 河内晩柑	788	34.2	22.3	2.7	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 こづゆ(ホタテの貝柱や野菜の入った汁物) オレンジ	801	37.5	21.5	2.4	船橋産食材を食べて知る日 A魚【ぼら】のからししょうゆ (未利用魚 ぼら) 福島県にちなんだ料理 Bこづゆ
A・B	11(月)	ライス・豆入りドライカレー だいこんサラダ 洋風わかめスープ ヨーグルト	779	32.1	23.5	2.6	ガーリックライス チキンピカタ アスパラサラダ レンズ豆入りトマトスープ バナナ	804	38.2	21.4	2.3	船橋産食材を食べて知る日 Aだいこんサラダ(だいこん) 旬の食材 Bアスパラサラダ(アスパラガス)
A・B	12(火)	もち玄米入りご飯 いわしの南蛮づけ けんちん汁 みそかんぷら(じゃがいもを甘辛いみそ味で絡めた料理) 引き菜炒り(だいこんなどの野菜やさつま揚げの入った炒め物)	804	33.5	24.7	2.3	新2年生は 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	783	30.8	30.1	2.9	船橋産食材を食べて知る日 B米粉にんじんカップケーキ (にんじん) 福島県にちなんだ料理 A引き菜炒り・みそかんぷら
A・B	13(水)	ご飯 油麩の卵とじ 小松菜のごましらす和え 豚汁 オレンジ	777	35	19.2	2.4	甘納豆パン 揚げ豆腐のオイスターソース ごまドレッシングサラダ わかめと野菜のジンジャースープ	804	32.8	30	2.9	船橋産食材を食べて知る日 A小松菜のごましらす和え (こまつな) A「油麩」とは油で揚げた麩(ふ)のことです。
A・B	14(木)	麦ご飯 白身魚【カレイ】のポテトみそマヨネーズ焼き 浅漬 ひじきの五目煮 小松菜のみそ汁 河内晩柑	805	34.6	27.4	2.6	もち玄米入りご飯 韓国のり レバーと芋ケチャップ和え じゃことキャベツのサラダ もずくスープ オレンジ	777	34.9	21.8	2.5	旬の食材 A 河内晩柑 (かわちばんかん)
A・B	15(金)	ご飯 生揚げと野菜の焼肉風炒め のりじゃがバター ビーフンスープ 甘夏みかん	763	31.5	21	2.1	ミルクロール きびなごフライ 小松菜のソテー ABCスープ ミニトマト	764	31.5	27.5	2.6	旬の食材 A 甘夏みかん
A・B	18(月)	トマト炊き込みご飯 カレーチーズコロッケ せんきゃべつ レンズ豆のスープ オレンジ	801	28.3	25.8	2.4	新3年生は 修学旅行のため、給食なし 8日・12日に旅行先の 福島県にちなんだ料理を入れています 焼きうどん きゅうりの土佐和え さつま芋と大豆のかりんとう にら卵スープ バナナ	779	37.2	25.6	2.8	船橋産食材を食べて知る日 Aトマト炊き込みご飯 (トマト)
A・B	19(火)	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 春雨スープ パインアップル	795	30.7	26.1	2.6	新3年生は 修学旅行のため、給食なし ブドウパン 中華風卵焼き もやしとのピリ辛和え わかめスープ キウイフルーツ	782	34.5	29.5	2.9	船橋産食材を食べて知る日 A小松菜チャーハン (小松菜)
		20日(水)は千教研のため、給食はありません										
A・B	21(木)	昆布ご飯 魚【黒鯛】のごま衣揚げ わさび和え 道産子汁 オレンジ	785	33.4	28.7	2.6	コッペパン・はちみつ 芋と豆腐のミートグラタン キャベツとベーコンのスープ バナナ	774	31.8	25.2	2.8	船橋産食材を食べて知る日 A魚【黒鯛】のごま衣揚げ (未利用魚 黒鯛)
A・B	22(金)	ご飯 豆腐つくね・だいこんおろしポン酢 ごまみそ和え のっぺい汁 温室メロン	782	31.4	24.3	2.3	麦ご飯 麻婆だいこん ポテト春巻き 小松菜とコーンのごま和え オレンジ	776	29.8	20.8	2.2	船橋産食材を食べて知る日 B麻婆だいこん (だいこん)
A・B	25(月)	ご飯 さばのピリ辛トマトだれ ゆかり和え じゃが芋のきんぴら だいこんと油揚げの味噌汁	811	32.5	32.4	2	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	808	34.8	26.4	2.8	船橋産食材を食べて知る日 Bのりチーズトース (三番瀬のり)
A・B	26(火)	ご飯 ほっけの開き干し のりごま和え 肉じゃが フルーツポンチ	827	34.2	20.8	1.8	フィッシュバーガー【シイラ】 ひじきのマリネ マッシュポテト ミネストローネスープ オレンジ	821	37	31.1	2.9	船橋産食材を食べて知る日 A肉じゃが (にんじん)
A・B	27(水)	キャロットライス・小松菜ホワイトソース 白菜とベーコンのスープ ココア豆	793	31.2	26.5	2.1	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	810	35	31.5	2.8	船橋産食材を食べて知る日 Aキャロットライス・小松菜ホワイトソース (にんじん・こまつな)
A・B	28(木)	ゆかりご飯 鶏と野菜の揚げ煮 こまつなとトマトのツナ和え 呉汁 甘夏みかん	810	36.9	23.5	2.3	しらすと小松菜のパスタ 洋風煮豆 チキンとキャベツのスープ チーズスコーン	804	34.4	28.7	2.9	船橋産食材を食べて知る日 Aこまつなとトマトのツナ和え (こまつな・トマト)
A・B	29(金)	ご飯 はんぺんのチーズフライ のりしらす入り納豆和え ごまキムチ汁	779	31.4	23.9	2.8	ごまきなこトースト ポークビーンズ シーフードサラダ キウイフルーツ	773	34.3	28.4	2.6	船橋産食材を食べて知る日 Aのりしらす入り納豆和え (こまつな)

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。

★「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18日(水)正午～2月27日(金)

★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。
登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

<予約サイト>

今月の旬の船橋産食材
だいこん　にんじん　トマト
こまつな　ぼら　黒鯛　のり(通年)

資料引用元:食育フォーラム2023-5