



令和8年 5月

年 組 番 氏 名

予定献立表



船橋市立豊富中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A献立	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	献立のめあて 行事等
1 (金)	中華風おこわ かつおの天ぷら ゆかり和え 沢煮椀 ホワイトゼリー	733	36.1	26.5	2.1	もち玄米入りご飯 豚肉のごまだれ焼き ポテトサラダ 生揚げと小松菜のみそ汁 オレンジ	804	31.4	30.9	2.3	A献立 子どもの日献立
7 (木)	グリーンピースご飯 鶏の辛子じょうゆかけ ごま酢和え 新じゃがのうま煮 春キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	783	33.2	25.7	2.6	春野菜のベロロンチーノスパゲッティ マセドニアポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ キャロットマフィン	794	31.6	33.8	2.7	季節の食材を食べよう
8 (金)	チキンカレーライス コールスローサラダ 卵とわかめのスープ プリン この日の献立はA献立のみになります。申し込む人はA献立を選択してください。						867	30.5	29.4	2.5	新1・2年給食なし A献立のみ
11 (月)	麦ご飯 豆腐つくね・大根おろしソース おかか和え 小松菜のみそ汁 甘夏みかん	717	30.5	29.4	2.1	コッパン いちごジャム 小魚のカレーマリネ バジルポテト 大根サラダ 小松菜とキャベツのスープ オレンジ	808	27.1	38.3	2.3	船橋産食材を食べて 知る日「大根・小松菜」
12 (火)	麦ご飯 生揚げの中華煮 きゅうりとわかめの中華和え わかさぎの唐揚げ 卵とコーンのスープ かわちばんかん	817	34.8	30.4	2.6	コッパン チキンソテーアップルソース マッシュポテト ツナとわかめのサラダ 白いんげん豆のスープ バイナップル	749	34.2	34.0	2.9	焼いた鶏肉に、すりおろ したりんごなどで作っ た、ソースをかけます。
13 (水)	ご飯 鶏と野菜の酢豚風揚げ煮 キャベツのサラダ 春雨スープ オレンジ	813	28.0	32.1	2.0	テーブルロール たらものマスタードソースかけ ポテトと野菜のソテー レンズ豆とトマトのスープ パナナ	786	33.9	36.4	2.6	マスタードは、洋風の辛 子です。
14 (木)	ゆかりしらすご飯 おからコロッケ&千切りきゃべつ ひじきの五目煮 なめこ汁 キウイフルーツ	820	29.1	26.6	2.5	セサミトースト ハヤシシチュー レタスと小松菜のチーズサラダ 甘夏みかん	795	28.4	38.0	2.5	食物繊維たっぷり お腹スッキリ献立
15 (金)	麦ご飯 魚の西京焼き きゃべつのからし和え かきたま汁 抹茶ミルクゼリー	742	30.6	30.1	2.0	麦ご飯 イカの香味揚げ 青菜のマヨネーズ和え 生揚げのそぼろ煮 めかぶのみそ汁 オレンジ	817	34.7	30.0	2.5	和食について学ぼう
18 (月)	豚肉寿司 揚げ出し豆腐 小松菜とわかめの煮びたし 利休汁 バイナップル	840	32.2	31.9	2.6	コッパン たらもの黄金焼き ブロッコリーのレモン和え ジャーマンポテト ジュリエンスープ パナナ	726	35.1	31.9	2.5	野菜をしっかり 食べよう
19 (火)	麦ご飯 レバーのレモンソース キムチと生揚げのみそ炒め 茎わかめの中華風野菜スープ オレンジ	777	32.7	29.7	2.3	ごまご飯 厚焼き卵 春雨サラダ 八宝みそ汁 甘夏みかん	731	29.1	28.2	2.3	レバーは鉄分豊富
21 (木)	ご飯 ぎょうzaのみそ煮 納豆和え そうめん汁 オレンジ	738	32.8	25.0	2.2	コッパン ほうろの唐揚げ グリーンサラダ レンズ豆のカレークリームシチュー オレンジ	811	36.4	35.4	2.7	魚を食べよう
22 (金)	ジャンバラヤ わかさぎのクラッカーフライ フレンチサラダ 野菜スープ パナナ	830	30.8	32.0	2.7	カルシウムパン さけのムニエル 野菜とウィンナーのソテー 鶏肉とひよこ豆のトマト煮 バイナップル 相川日和さんの献立	776	34.5	32.7	2.8	B献立 2年生(新3年) の考えた献立
25 (月)	ご飯 いなだのみそオイル焼き かんぴょうのごま酢和え 芋煮汁 オレンジ	763	31.3	28.9	2.5	チャーハン レバーの薬味ソース 小松菜のナムル 白菜スープ パナナ	802	36.5	32.9	2.6	かんぴょうは、「ゆうが お」の果実をむき、乾燥 させて作られます。
26 (火)	中華丼 茎わかめのサラダ 千切りスープ ヨーグルト和え	771	30.8	24.0	2.5	ごま揚げパン オムレツ コンビネーションサラダ ワンタンスープ オレンジ	821	34.9	37.5	2.8	中華丼には、えひ、い か、豚肉、野菜など様々 な食材が使用されていま す。
27 (水)	ビビンバ やみつききゅうり さつま芋と大豆のかりんとう わかめスープ 甘夏みかん 花嶋七海さんの献立	794	29.6	32.6	2.3	ご飯 魚の香味焼き ごま酢和え 産産汁 きなこ白玉	799	28.6	26.0	2.0	A献立 2年生(新3年) の考えた献立
28 (木)	梅ご飯 春巻き おひたし 玉ねぎと豆腐のみそ汁 パナナ	776	27.5	25.9	2.1	黒糖コッパン アリゾナスステーキ ひじきとツナのサラダ イタリアンスープ さつま芋のオレンジ煮	816	36.6	33.4	2.6	差はどこかな？ 塩分について考えよう
29 (金)	ポークカレーライス レタスときゅうりのサラダ 野菜たっぷりスープ オレンジ	836	30.2	27.9	1.9	冷やしサラダうどん ししゃものエスカベージュ 大根と生揚げのうま煮 ヤクルト オレンジ	800	31.3	35.9	2.6	体育祭お疲れ様献立

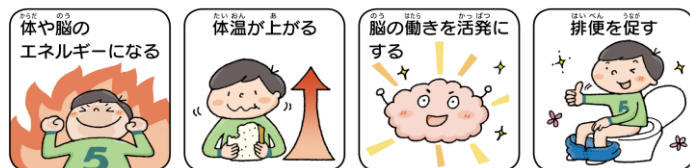
*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*5月分の申込締め切りは2月27日(金)です。

*給食のない日 20日 千教研

5月・6月の給食に、2年生(新3年生)が家庭科の授業で
考えてくれた献立が登場します。それぞれが季節感や旬の食材
を取り入れ、工夫を凝らした献立になっています。
どうぞお楽しみに!

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

