

予定献立表

令和5年

9月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	1食分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1食分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
4	(月)	ご飯 野菜ハンバーグあんかけソース ジャが芋のきんぴら きゅうりの土佐あえ 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ	835	34.4	27.7	2.5	食パン ブルーベリージャム 鶏のオニオン風味揚げ 茎わかめのサラダ 春雨スープ 冷凍みかん	805	32.8	28.7	3.1	
5	(火)	フルコギ丼 ツナあえ スパイシービーンズ 卵スープ キウイフルーツ	796	32.2	29.7	2.6	セサミトースト チリ・コン・カーン スパゲティサラダ ヨーグルト	849	34.5	28.8	2.9	
6	(水)	麦ご飯 味付けのり スズキとじゃが芋の揚げ煮 ごまあえ 豚汁 オレンジ	803	32.4	24.2	2.4	ブドウパン 鮭のチーズムニエル きゅうりの酢じょうゆ漬け ミニトマト 肉団子スープ 梨	847	44.8	28.8	3.3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 A:「スズキ」 B:「梨」
7	(木)	麦ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 千草あえ のっぺい汁 梨	802	33.2	27	2.6	コッペパン キャラメルクリーム レバーとポテトのチリソース 中華野菜炒め クリームコンスープ オレンジ	800	30.7	29.6	3.3	A:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「梨」
8	(金)	わかめご飯 豆腐のごまみそ田楽 おかかあえ けんちん汁 巨峰	795	31.9	26.9	2.5	黒コッペパン 豆あじのエスカベージュ さつま芋のサラダ 野菜とウインナースープ煮 巨峰	796	32	30.3	2.9	
11	(月)	ご飯 さばのみそ煮 小松菜の磯香あえ かきたま汁 オレンジ	793	36.9	27.7	2.7	ピザドック ベーコンポテトソテー グリーンサラダ 野菜スープ パイナップル	795	34.2	30.5	3.3	A:船橋産の小松菜を食べて知る日
12	(火)	ご飯 豚キムチ わかさぎの香味揚げ 中華きゅうり わかめスープ 杏仁豆腐	808	30.6	29.5	2.7	コッペパン いちごジャム スズキのバジルパン粉焼き ミモザサラダ トマトスープ オレンジ	791	39.2	30.5	3.1	B:船橋産の旬の食材を食べて知る日 「スズキ」
13	(水)	麦ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ごま酢あえ 金平ごぼう 冬瓜のみそ汁 巨峰	793	29.9	28.7	2.6	パンズパン ツナコロック コールスロー ABCスープ 冷凍みかん	808	24.7	28.5	2.9	
19	(火)	ご飯 レバーの大和あえ 青菜とえのきのお浸し 青のりバター大豆 道産汁 オレンジ	801	30.5	27.1	2.6	ミルクパン なすのミートグラタン マッシュポテト キャベツとベーコンのスープ パイナップル	799	30.9	31.1	3.1	
21	(木)	ご飯 のりの佃煮 大豆と揚げボールの煮物 茎わかめの五色あえ 大根とえのきのみそ汁 パイナップル	804	33	24.3	2.6	パンブキンパン ししゃものレモンソース ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ オレンジ	834	34.5	30.4	3.2	
22	(金)	カレーピラフ 鶏肉と大豆の揚げ煮 大根サラダ なら玉スープ オレンジ	840	34.4	30.1	2.6	八宝麺 さばのごまみそ焼き 小松菜とのりのサラダ あずき白玉	793	41.6	29.2	3.2	B:船橋産の小松菜を食べて知る日
25	(月)	麦ご飯 ふくさ卵 きゃべつのはらひき 切干大根の煮物 ならともやしのみそ汁 巨峰	802	30.8	27.8	2.6	黒コッペパン はちみつ レバーと野菜の揚げ煮 海藻サラダ レン豆のスープ ミルクピーチゼリー	826	32.1	25.8	3.2	
26	(火)	ご飯 麻婆豆腐 茶巾絞り 春雨サラダ オレンジ	808	30.4	24.4	2.5	フレンチトースト キャベツのベベロンチーノ風 豆とトマトのフレンチサラダ オニオンスープ バナナ	877	32.1	30.3	2.8	B:旧2年1組 作成献立
27	(水)	麦ご飯 鯖のごま酢たれかけ 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 大根と青菜のみそ汁 パイナップル	835	32.5	25.9	2.6	ツナサンド ジャが芋のベーコンチーズ焼き コロコロきゅうり カレーヌードルスープ ココアゼリー	796	34	29.6	3.1	
28	(木)	ポークカレーライス 鮭のレモン焼き 海藻サラダ プリン	845	35.4	28.8	2.5	ソフト麺肉みそソース かつおの香味揚げ 大根ナムル フルーツ白玉	890	42.3	23.9	3.1	
29	(金)	里芋ご飯 たららの磯辺揚げ 白菜の甘酢あえ 小松菜と揚げのみそ汁 きなこ白玉	791	31.7	23.7	2.6	ハチミツパン ポテトのオムレツ フレンチサラダ 豆乳コンスープ りんごゼリー	808	36.1	29.7	3.2	A:お月見献立

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

*今月の船橋産の旬の食材は、「梨」「スズキ」です。

*5月2日に予定していた旧2年1組1班作成の献立が給食中止になったため、9月26日に再度入れました。

旧2年1組1班

一献立のセールスポイント

フランス料理中心に作ったメニュー。

★ 9月分のマークシートの締め切りは、5月24日(水)朝の会終了までです。

★ 9月分の給食費の引き落としは、6月30日(金)になります。残高の確認をお願いいたします。