

予定献立表

令和5年 10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				B献立				備考
		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	
2	(月)	麦ご飯 わかさぎの香味揚げ 中華風サラダ えびと豆腐の中華煮 巨峰				コッペパン はちみつ 豆腐のトマトグラタン ほうれん草のサラダ ガーリックポテト オニオンスープ 花みかん				
		801	34.6	28.4	2.2	790	35.0	30.4	3.2	
3	(火)	ひじきご飯 さつまいもコロック ごまあえ 貝だくさんみそ汁 花みかん				ブドウパン ポテトのオムレツ フロッコリーサラダ レンズ豆のスープ りんご				
		846	30.2	25.3	2.7	823	34.1	30.0	3.2	
4	(水)	ご飯 いわしのかば焼き風 五目きんぴら 干草あえ 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ				二色サンド(ハム&クリーム) さつまいものバター焼き ミモザサラダ ミネストローネスープ オレンジ				
		817	31.1	27.5	2.5	825	30.3	30.3	2.9	
5	(木)	しらすと青大豆のおこわ いかの更紗揚げ きゅうりの塩炒め ツナと小松菜のあえ物 かきたま汁 花みかん				食パン いちごジャム たらのバジルパン粉焼き 粉ふき芋 じゃこ入り海藻サラダ 白菜スープ パナナ				
		805	38.0	28.4	2.6	792	36.5	29.2	3.3	
6	(金)	大根のタッカルビ丼 フライビーンズ チョレギサラダ わかめスープ オレンジ				ブランコッペパン 大根もち 中華チキンサラダ 肉団子スープ パイナップル				船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「大根」
		793	32.1	30.1	2.5	794	34.4	27.7	3.1	
10	(火)	麦ご飯 厚焼き卵 青菜とえのきのお浸し なすのなべしぎ しめじのお吸い物 クリーム寒天ブルーベリーソース				食パン ブルーベリージャム レバーのケチャップあえ 海藻サラダ 人参ポタージュ 花みかん				
		837	31.7	30.0	2.6	793	35.8	30.4	3.3	
11	(水)	ご飯 さばのオレンジ煮 野菜炒め 辛子あえ けんちん汁 りんご				コッペパン ポテトと大豆のカレーグラタン 焼肉サラダ キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー				
		814	35.5	28.6	2.6	791	32.4	30.4	3.0	
12	(木)	ご飯 秋刀魚の塩焼き 肉じゃが 青菜のみぞれちりめんあえ なめこ汁 巨峰				ミルクロール 豆腐のナゲット シーフードサラダ ポトフ オレンジ				
		829	35.6	30.1	2.6	822	38	30.3	3.2	
13	(金)	ご飯 ドライカレー さつまいもチップス ひじきのマリネ ヨーグルト				たらこスパゲッティ スイートポテト かぶのサラダ 豆腐と白菜のスープ 花みかん				
		835	30.9	23.6	2.1	817	34.5	30.4	3.2	
16	(月)	ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き レタスとハムのサラダ チャブチェ(韓国風炒め物) キムチスープ オレンジ 「アジアの料理」				黒コッペパン 鮭のエスカベージュ フレンチサラダ ポテトクリームシチュー 巨峰 「ヨーロッパの料理」				世界食糧デー
		791	34.6	30.5	2.6	834	39.5	30.0	2.8	
17	(火)	麦ご飯 レバーのねぎダシあえ 里芋のそぼろあんかけ 茎わかめの五色あえ 大根と青菜のみそ汁 花みかん				キャロットパン 青菜とチーズのオムレツ さつまいものサラダ わかめと野菜のスープ パナナ				
		864	37.9	25.9	2.6	798	32.7	30.3	3.2	
18	(水)	栗ご飯 豆腐入りハンバーグきのこあんかけ わかめときゅうりの酢の物 根菜ごま汁 花みかん				ハチミツパン イカのアップルマリネ ミックスソテー 野菜スープ オレンジ				
		791	32.5	24.6	2.6	812	38.4	29.8	3.3	
19	(木)	麦ご飯 豚肉の和風ステーキ れんこんのきんぴら キャベツのこんぶあえ 舞茸と青菜のみそ汁 柿				担々麺 キャベツたっぷり春巻き 薩摩芋の甘煮 大根ナムル 花みかん				船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「キャベツ」
		819	30.1	28.8	2.6	811	36.6	30.3	3.3	
20	(金)	チキンカレーライス 青菜とのりのサラダ ヨーグルトあえ				きなこ揚げパン えびシューマイ ツナの中華サラダ 白玉スープ オレンジ				
		837	30.2	27.0	2.5	801	34.8	29.8	3.1	
23	(月)	わかめご飯 ししゃものごま揚げ おかかあえ じゃが芋と揚げのみそ汁 りんご				セサミトースト かぶとほたてのマヨサラダ ポークビーンズ 花みかん				
		800	31.5	29.5	2.6	808	33.9	30.2	3.0	
24	(火)	ピピンパ さつまいもおやき 小松菜と白菜のスープ 梨ゼリー				小松菜と豚肉のあんかけ焼きそば 丸じゃがフライ 中華きゅうり わかめスープ オレンジ				船橋産の小松菜を 食べて知る日
		844	30.1	24.6	2.6	777	34.0	30.2	3.3	
26	(木)	ガーリックライス たらのチーズ焼き ひじきのマリネ 豆乳コンスープ オレンジ				みそけんちんうどん(きしめん) レバーとポテトのレモンソース 五目きんぴら ツナあえ あずき白玉				
		803	36.5	27.3	2.7	820	34.2	28.9	3.3	
27	(金)	麦ご飯 麻婆豆腐 大学いも ナムル 花みかん 「給食アンサンブル」より				コッペパン ミートボールデミグラスソース フロッコリー 粉ふき芋 ABCスープ(うずら卵入り) りんごゼリー 「給食アンサンブル」より				読書週間 10/27~11/9
		839	30.8	24.9	2.6	828	39.9	30.1	3.2	
30	(月)	ご飯 鮭のはちみつしょうゆがらめ 納豆あえ にらともやしのみそ汁 きなこ白玉 「今日のハチミツ、あしたの私」より				コッペパン(パンズ型) チキンソテーハニーマスタードソ ース チーズポテト コールスロー トマトスープ オレンジ 「今日のハチミツ、あしたの私」より				
		804	36.1	23.5	2.5	792	35.3	30.3	3.3	
31	(火)	セルフタコライス 野菜スープ かぼちゃのチーズケーキ 「楽園ジュシー」より				ハチミツパン 豆あじのカレーマリネ ほうれん草のソテー クリームスープ かぼちゃ豆乳プリン 「楽園ジュシー」より				ハロウィン献立
		826	31.5	30.2	2.5	810	32.6	30.8	3.1	

○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、「大根」「キャベツ」です。

*読書週間に合わせて10月27日から11月9日は、本に出てくる料理を取り入れた献立です。

★ 10月分のマークシートの締め切りは、6月27日(火)朝の会終了までです。

★ 10月分の給食費の引き落としは、7月31日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。