

# 予定献立表

令和5年

11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	I補給 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(水)	ご飯 おからコロッケ 春菊の白あえ れんこんのそぼろ炒め 海老芋のみそ汁 かき 「鴨川食堂」より	855	29.6	26.6	2.6	シナモンセサミトースト コールスローサラダ ポークビーンズ オレンジ	790	32.5	30.3	3.0	読書週間 10/27~11/9
2	(木)	チャーハン 酢豚 卵スープ オレンジ 「戸村飯店青春100連発」より	843	37.0	29.8	2.8	ミルクロール 白身魚のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 焼肉サラダ わかめと野菜のスープ 豆乳プリン	803	35.6	30.1	3.2	
6	(月)	トマトのドライカレー ジャがいものチーズ焼き 千切りスープ ヨーグルト 「タスキメシ」より	802	31.6	24.6	2.6	きなこ揚げパン かぶと手羽元の煮物 ひじきのサラダ 春雨スープ オレンジ 「タスキメシ」より	834	36.4	31.3	3.2	
7	(火)	バターライス チキンソテー 粉ふき芋 海藻サラダ 野菜スープ オレンジ 「博士の愛した数式」より	794	32.5	29.9	2.6	パンフキンパン 鮭のフライ マッシュポテト ほうれん草とベーコンのサラダ オニオンスープ フルーツポンチ 「博士の愛した数式」より	869	38.5	30.2	3.1	
8	(水)	ご飯 あんかけふっくら豆腐ハンバーグ さつまいもとコーンの甘煮 生野菜とわかめのサラダ かぼちゃとほうれん草のみそ汁 パナナ 「とにもかくにもごはん」より	816	26.7	20.8	2.6	コッペパン ブルーベリージャム スパイシーチキン 大豆サラダ トマトスープ オレンジ	810	37.1	30.4	3.2	
9	(木)	鶏そぼろの混ぜごはん 鮭の香味揚げ きゅうりの酢の物 かき玉汁 花みかん 「九重家献立暦」より	834	41.1	30.4	2.6	ハチミツパン かぼちゃのベーコン巻き シーフードサラダ クリームシチュー ぶどうゼリー 「九重家献立暦」より	844	36.1	30.4	3.0	3年生中間テスト (給食なし)
10	(金)	さつまいもごはん からくさ焼き 磯香あえ かぶのみそ汁 花みかん	793	34.0	27.0	2.6	黒コッペパン いかのごま揚げ ひじきのマリネ ミニトマト キャベツとしめじのスープ パナナ	792	36.8	30.2	3.3	3年生中間テスト (給食なし)
13	(月)	エビピラフ レバーとポテトのレモンソース ミモザサラダ 白菜スープ りんご	866	33.9	29.8	2.6	コッペパン はちみつ たらしのレモン焼き マセドニアポテトサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	815	39.6	25.7	3.3	
14	(火)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け ゆかりあえ ふろふき大根 もずくスープ 花みかん	793	26.7	26.2	2.6	ブドウパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ レンズ豆のスープ パイナップル	866	37.2	29.2	3.3	
16	(木)	麦ご飯 のりまき厚あげ あとひきお煮しめ おかかあえ そうめん汁 オレンジ	795	31.2	26.5	2.5	食パン ブルーベリージャム 野菜チップス 豚肉と大豆のトマト煮 コロコロきゅうり ヨーグルト	856	34.5	28.4	3.1	
17	(金)	船橋産米のご飯 スズキの薬味ソース のり酢あえ さつまいものみそ汁 りんご	796	31.8	26.5	2.4	ミルクロール いわしのパン粉焼き ジャーマンポテト フロココリーサラダ キャベツとベーコンのスープ 花みかん	801	31.2	30.4	3.1	千産千消デー
20	(月)	和風ツナご飯 鶏と大豆の揚げ煮 青菜とえのきのお浸し 大根とわかめのみそ汁 オレンジゼリー	826	35.0	30.0	2.6	ピザトースト じゃこ入り海藻サラダ ポトフ パナナ	812	35.8	29.8	3.3	
21	(火)	麦ご飯 小松菜の豚肉巻き 干草あえ けんちん汁 りんご	792	32.5	27.5	2.5	コッペパン チョコレートクリーム あじのエスカパーージュ 小松菜のサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	813	38.1	30.1	3.2	船橋産の小松菜を 食べて知る日
22	(水)	麦ご飯 鮭の南部揚げ ツナあえ キムチ鍋風みそ汁 きなこ白玉	829	37.3	23.8	2.4	カレーうどん 小豆蒸しパン 青のりじゃこ大豆 茎わかめの五色あえ プリン	834	33.2	30.2	3.3	
24	(金)	船橋産米のご飯 ほっけの一夜干し きゅうりの土佐あえ 五目煮豆 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 かき	802	38.4	25.0	2.6	キャロットパン レバーのケチャップあえ わかめのごまドレッシングあえ 白菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト	798	31.7	30.2	3.2	船橋産の米を 食べて知る日 「和食の日」
28	(火)	鶏肉とねぎの照り焼き丼 ニラ入り卵焼き わさびあえ なめこ汁 花みかん	812	37.1	30.0	2.6	ブランコッペパン 鶏肉のねぎ香味ソース 大根サラダ にらとハムのスープ ヨーグルト	800	39.8	30.4	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ねぎ」
29	(水)	麦ご飯 わかさぎの唐揚げ 麻婆豆腐 ナムル(春雨) 花みかん	822	33.1	28.7	2.6	コッペパン はちみつマーガリン ポテトのオムレッツ ツナとわかめのサラダ 白玉スープ キウイフルーツ	792	35.7	30.0	3.3	
30	(木)	ご飯 いかの七味焼き 納豆あえ 里芋のそぼろ煮 すまし汁 あずき白玉	837	38.5	19.8	2.5	コッペパン キャラメルクリーム ししゃものマリネ かぶのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	800	31.9	30.3	3.2	

○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、「ねぎ」「米」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。

★ 11月分のマークシートの締め切りは、7月11日(火)朝の会終了までです。

★ 11月分の給食費の引き落としは、10月2日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。