



令和7年度 10月 予定献立表



船橋市立行田中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	テーマ	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
	1 (水)	スクランブルオムライス 小袋ケチャップ 豆アジの香味揚げ 海藻サラダ ABCスープ	817	33.3	29.5	2.6	芸術の秋	食パン チョコクリーム タンドリーチキン キャベツサラダ ポテトソテー ミネストローネ	791	35.4	34.6	2.8
	2 (木)	ご飯 鯉(かつお)の甘辛揚げ 白菜の甘酢和え さつま汁 ぶどう	767	33.8	22.9	2.4	実りの秋 ①	さつまいもパン サケのムニエル コーンサラダ 3種きのこのスープ りんご	779	35.6	34.2	3.0
	3 (金)	バターライス ポークチョップ【ハリーポッターと賢者の石より】 マカロニサラダ フライドポテト 白菜のミルクスープ	848	34.4	29.0	2.4	読書の秋	テーブルロール シェパード・パイ【ハリーポッターと秘密の部屋より】 スコッチブロス(イギリスのスープ) シュガービーンズ	798	34.6	30.1	2.7
	6 (月)	ご飯 鶏肉と里いもの煮物 カリカリじゃこ大豆 塩昆布和え お月見団子(みたらし味)	805	31.7	24.3	2.1	十五夜	お月見うどん カレイのから揚げ ごま味噌和え お月見蒸しパン	824	35.9	25.8	2.6
	7 (火)	もち玄米入りご飯 レバニラ炒め 中華風ポテトサラダ 春雨スープ オレンジ 【持久力アップ献立】	790	31.6	25.2	2.3	スポーツ の秋	ブランコッペパン ガーリックチキン ブロッコリーサラダ ふわふわ卵スープ バナナ 【筋力アップ献立】	782	39.2	36.3	3.1
	8 (水)	秋刀魚(さんま)と卵の混ぜご飯 のり酢あえ けんちん汁 柿(かき)	837	32.3	34.6	2.6	実りの秋 ②	ハムコーントースト ほうれん草サラダ 秋の味覚ブラウンシチュー オレンジ	793	30.6	35.3	3.1
	9 (木)	ご飯 豚肉と野菜の照り炒め わかめと豆腐の味噌汁 いもけんぴ	786	29.0	26.5	2.2	給食の 出汁	たまごドッグ 粉ふきいも ハムと青大豆のサラダ ベーコンと豆腐のスープ バナナ	760	31.2	37.3	3.0
	10 (金)	キャロットピラフ 白身魚のパン粉焼き チーズサラダ レンズ豆のスープ ブルーベリーヨーグルト	794	34.4	26.8	2.5	10月10日は 目の愛護 デー	食パン ブルーベリージャム レパールのケチャップ和え 干しえびのサラダ キャロットポタージュ	841	38.1	35.1	3.1
	13(月)	スポーツの日										
	14 (火)	ご飯 鮭(さけ)のねぎ味噌焼き 8種具材のきんぴら 沢煮椀 みかん	833	35.3	30.1	2.2	給食の 味つけ	ブランコッペパン えびと豆腐のチリソース煮 中華サラダ おさつチップス	788	35.7	30.4	2.9
	15 (水)	船橋漁港の黒鯛(くろだい)の鯛めし 生揚げの甘辛焼き ごま和え 鯛だしのすまし汁 りんご	771	36.6	28.0	2.6	船橋漁港 の魚	パンPKンパン 船橋漁港のスズキのトマトソース 海藻サラダ キャベツのスープ カップヨーグルト	793	34.6	33.4	2.9
	16 (木)	ご飯 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 茎わかめの和え物 白菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	802	26.8	28.8	2.3	10月16日は 世界食料 デー	ソフト麺 ミートソース ポテトのチーズ焼き ひじきサラダ	825	35.6	28.6	2.5
	17 (金)	ハヤシライス 青大豆のサラダ さつまいものチーズ焼き フルーツヨーグルト和え	818	26.9	23.7	2.2	前期終了	ココア揚げパン ポテトきのこソテー じゃこサラダ 卵とコーンの中華スープ	763	30.6	34.6	2.9
	20 (月)	麦ご飯 赤色の麻婆豆腐 茎わかめの中華サラダ ごまごまさつまスイート	795	31.2	25.2	1.9	色 赤vs黄金	五目あんかけラーメン 鰯(あじ)の黄金揚げ 小松菜の中華和え フルーツ杏仁豆腐	787	39.7	26.3	3.2
	21 (火)	麦ご飯 揚げ鯖(さば)のおろしソースがけ ごま酢和え キャベツと豆腐の味噌汁	827	29.3	38.5	2.3	10月は 食品ロス 削減月間	黒ごまハニートースト いり卵サラダ ポークビーンズ バナナ	843	33.1	35.1	2.5
	22(水)	千教研船橋支会のため午前日課です。給食はありません。										
	23 (木)	ご飯 具だくさん卵焼き ツナ和え かぶの味噌汁 カリカリきなこ大豆	778	36.5	27.5	2.5	食品ロス 削減① かぶ	ぶどうパン フライドチキン シーフードサラダ かぶのポトフ	858	38.5	34.0	3.2
	24 (金)	梅じゃこご飯 おからコロッケ おかか和え かきたま汁 りんご	780	29.1	26.0	2.4	食品ロス 削減② 梨ピューレ	食パン 船橋産梨の手作りジャム イカの香味焼き 豆腐のカレー煮 小松菜ソテー	773	39.7	29.9	3.1
	27 (月)	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大豆と揚げボールの煮物 小松菜のおひたし	804	36.3	26.4	2.5	食品ロス 削減③ 揚げボール	ミルクロール イワシフライ ごまドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	805	32.2	34.5	2.6
	28 (火)	甘辛豚ごぼう丼 いり卵和え 大根と油揚げの味噌汁 みかん	804	31.9	30.4	2.6	給食の 野菜	焼きカレーパン ワカサギのから揚げ ポテトサラダ マカロニスープ	779	34.8	31.8	3.0
	29 (水)	麦ご飯 船橋産キャベツの回鍋肉(ホイコーロー) 切干大根サラダ 卵と豆腐の中華スープ *船橋産食材を食べて知る日	798	34.5	30.9	2.5	船橋産 キャベツ	丸型コッペパン 船橋産キャベツのメンチカツ マカロニとひじきのサラダ あさりのトマトスープ オレンジ *船橋産食材を食べて知る日	784	37.1	32.1	3.1
	30 (木)	ご飯 ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え 具だくさん味噌汁	804	34.8	25.5	2.3	給食の 栄養	はちみつパン ほうれん草とチーズのオムレツ スパゲッティサラダ キャベツのスープ オレンジ	763	33.7	31.5	3.0
	31 (金)	お赤飯 鶏肉のから揚げ 磯香和え なるとのすまし汁 ジョア(プレーン)	838	36.4	29.7	2.5	祝！行田 中50周年	黒糖コッペパン ミートローフ ツナサラダ レンズ豆のスープ いちごプリン	797	39.4	28.8	2.9

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご承知ください。

*中学校給食予約システムから予約を行ってください。

*10月分の申込み期間は、6月23日(月) 12:00～ 7月1日(火) です。