

令和6年度 10月 予定献立表

船橋市立飯山満中学校

* 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。

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (火)		麦ご飯 鯖のごまだれ焼き 五目煮豆 干草あえ 生揚げと小松菜のみそ汁 オレンジ	791	34.1	30.5	2.3	きつねうどん ししゃもの香り焼き じゃが芋のきんぴら レモンの香りあえ 抹茶蒸しパン	812	33.2	27.6	3.2
2 (水)		麦ご飯 厚焼き卵 ごまドレッシングサラダ 呉汁 巨峰	842	36	31.9	2.6	ご飯 カレーマーマー豆腐 根菜チップス 春雨サラダ りんご	797	30.3	28.5	1.1
3 (木)		じゃこご飯 揚げ豆腐のかつおポン酢 香味和え 沢煮碗 バナナ	765	34.9	27.9	2.6	黒みつきな粉トースト チリ・コン・カーン きこのサラダ バイン寒天	781	30.7	31.7	2.5
4 (金)		ごまご飯 いわしのかば焼き 小松菜のあえもの 粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ 【語呂合わせ 104(いわし)の日】	744	28.1	25.4	2.6	ガーリックたこライス エーブルフラッシュ グリーンサラダ ミルクスープ バインアップル 【オーネンセ市緑都市提携35周年記念献立】	830	36.7	31.6	2.4
7 (月)		ご飯 豆腐団子のきのこソース 蒸しさつまいも ツナ和え 大根と油揚げの味噌汁 りんご	787	29.9	24.9	2.4	ごはん 五目卵焼き わかめのピリ辛あえ 白玉汁 ナタデココヨーグルト	840	31.2	28.3	2.8
8 (火)		キムチビビンバ ヤンニョムチキン 大根ナムル わかめとトクのスープ バインアップルゼリー 【船橋の食材を食べて知る日 大根】	936	34.3	31.1	2.8	コッペパン 豆腐のピザソース焼き ポテトのカレー炒め ごまドレッシングサラダ キャベツときのこのスープ バインアップル	782	33.5	34.5	3.1
9 (水)		ご飯 てりやきソースハンバーグ 辛子和え かきたま汁 オレンジ	799	35.6	30.9	2.6	テーブルロール レバーと芋のケチャップ和え かぶのサラダ ABCスープ みかん	813	35.6	32.3	3.0
10 (木)		ご飯 さばの竜田揚げ ごぼうのピリ辛炒め 白あえ なめこ汁 バインアップル	812	30	28.2	2.4	食パン はちみつ たらふのポテトハーブ焼き 小松菜のソテー 春雨スープ バナナ 【船橋の食材を食べて知る日 小松菜】	771	33.9	26.8	3.0
11 (金)		ご飯 油淋鶏 キャベツの中華風和え 肉団子スープ バナナ 【西安市友好都市提携30周年記念献立】	833	34.9	29.9	2.6	生揚げの肉みそ丼 大学いも コーンのあえもの もずくスープ みかん	854	29.8	29.6	2.8
15 (火)		さつまいもごはん 秋刀魚の塩焼き 小松菜のしらすのおかかあえ 大豆入りみそ汁 かき 【十三夜献立】	746	31.4	31.2	3.0	ご飯 かわいいの唐揚げ 栗入り茶巾絞り からしあえ 卵のお吸い物 黒ごまだんご 【十三夜献立】	817	30.9	23.6	2.4
16 (水)		ゆかりご飯 レバーとじゃがいもの揚げ煮 ごま酢あえ わかめスープ バナナ	796	30.6	26.3	2.3	オレンジキャロットジャムサンド マカロニグラタン キャベツとわかめのサラダ たまごスープ オレンジ	857	35.8	34.4	3.2
17 (木)		ごま麦ご飯 豚キムチの春巻き 春雨ナムル タッカンマリ風スープ オレンジ	828	31.6	30.0	2.5	親子丼 抹茶ビーンズ ゆかり和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	810	36.0	28.8	2.7
18 (金)		ポークカレーライス わかめとコーンのサラダ ミルクピーチゼリー	839	28.0	28.7	1.8	ココア揚げパン ベーコンエッグ マセドニアポテトサラダ かぶのスープ りんご	783	27.9	36.8	3.1
21 (月)		ごまとじゃこのご飯 鶏肉のから揚げ 野菜のさっぱり和え 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	787	29.5	31.4	2.2	ご飯 肉団子の和風ソースがけ フライビーンズ みもぎ和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルトゼリー	870	38.6	28.8	2.7
22 (火)		ご飯 手作りふりかけ 豚肉とごぼうの揚げ煮 小松菜の豆和え 豆腐と油揚げの和風汁 オレンジ	801	28.8	29.4	2.6	バンビャン麺風肉みそソース 切干大根の中華サラダ さつまいものハニークリームチーズ バナナ 【西安市友好都市提携30周年記念献立】	805	33.8	34.3	3.3
24 (木)		ご飯 豆腐の真砂揚げ のりあえ 豚汁 かき	794	33.1	29.8	2.7	ハニーレモントースト 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツサラダ 白玉たまごスープ オレンジ 【船橋の食材を食べて知る日 キャベツ】	858	34.1	35.9	3.3
25 (金)		豚丼 ポテトのどらやき ごまあえ けんちん汁 りんご	823	31.1	29.7	2.4	コッペパン スパイシーチキン 蒸しじゃが 小松菜のソテー コンソメスープ りんご	806	38	36.3	3.0
28 (月)		大豆とひじきのご飯 ししゃものフライ 野菜のこんぶあえ わかめのかきたま汁 りんご	796	37.8	30.4	2.6	バターロールパン ぼらのマヨネーズ焼き 甘辛ビーンズ フレンチサラダ 野菜スープ バナナ	886	36.7	38.0	3.2
29 (火)		ご飯 五目卵焼き もやしのあえもの キムチ入りみそ汁 ヨーグルト 【船橋の食材を食べて知る日 米】	767	32.3	26.9	2.8	クリームスパゲティ おからドーナツ グリーンサラダ しらす入洋風わかめスープ かき	814	37.7	33.5	3.0
30 (水)		麦ご飯 麻婆豆腐 根菜チップス ツナ入り中華サラダ オレンジ	887	36.7	31.0	2.9	麦ご飯 ピリ辛八宝菜 ナムル 卵と海藻のスープ グレープゼリー	796	28.3	26.9	2.5
31 (木)		黒ごまご飯 かぼちゃコロケ のっぺい汁 もやしとコーンのあえもの パンプキンプリン 【ハロウィン献立】	841	26.9	28.7	2.5	いちごジャムサンド 鶏肉のガーリック焼き ミモザサラダ パンプキンポタージュ オレンジ 【ハロウィン献立】	825	35.9	36.1	2.7

10月分の申込み締切日：6月28日