

令和6年度 11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)	備考
1 (金)		ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛揚げ 辛子和え 具だくさんみそ汁 りんご	850	33.2	26.8	2.5	きのこのバター醤油パスタ 豆腐とわかめのじゃこサラダ レンズ豆のスープ 小松菜マフィン	685	33.8	25.6	2.6	糖
5 (火)		玄米入りご飯 ポテト春巻き 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ オレンジ	816	31.7	27.9	2.4	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 洋風わかめスープ ココアゼリー	815	34.9	37.8	3.1	糖
6 (水)		ごま麦ご飯 いわしの南蛮漬け 肉じゃが みもぎ和え えのきのみそ汁 みかん	807	31.4	25.7	2.5	テーブルロール たらのマヨネーズ焼き のり塩ビーンズ チキンサラダ キャベツの豆乳スープ オレンジ	797	36.5	40	3.2	
7 (木)		チャーハン さつまいもといりこのカニ ナムル 手作りワタンスープ パインアップル	799	31.2	27.4	2.3	フレンチトースト かぶのサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 バナナ	786	34.2	34.1	2.7	糖
8 (金)		イカときのこのピラフ カミカミごぼうサラダ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー オレンジ	804	28.7	28.7	2.4	ご飯 かつおと大豆の甘辛揚げ 茎わかめの和えもの ごぼうのみそ汁 りんご	786	30.4	27.7	3.1	
11 (月)		ご飯 鶏肉のごま酢だしかけ 小松菜の和えもの れんこんのきんぴら 打ち豆入りみそ汁 みかん	790	31.4	29.2	2.7	コッペパン 手作りコロッケ ゆでキャベツ ほうれん草と卵のソテー 豆腐のスープ オレンジ	805	34.3	33.3	3.2	糖
12 (火)		キムタク丼 生あげのあまから焼き もやしの和えもの 卵入りすまし汁 オレンジナタデココゼリー	829	35.8	30.9	2.9	ご飯 豆腐の真砂揚げ 磯香和え 豚じゃがみそ汁 ももとパインのヨーグルト添え	816	30.1	29.6	2.4	
13 (水)		千教研										
14 (木)		定期テスト										
15 (金)		ご飯 ひじきとしらすの佃煮 あんかけ卵焼き パンバンジー 白菜とコーンのスープ 小豆入り抹茶ゼリー	812	33.8	24.5	2.8	ツナサンド レバーのゴマ揚げ コーンサラダ ABCスープ オレンジ	836	35.7	40.8	3.2	鉄
19 (火)		黒ごま入りご飯 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め きのこのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 温州みかん	823	30.9	31.1	2.9	ガーリックライス 豆腐のナゲットチリソース ビーフンソテー 卵スープ パインアップル	840	34.2	29.4	3.0	
20 (水)		ご飯 たらのチャンチャン焼 蒸しいも ごま和え 豆腐団子汁 ミルクリン黒蜜きなこかけ	769	33	24.2	2.1	コッペパン 白身魚のフライタルソース 青のり豆 グリーンサラダ コンソメミルクスープ バナナ	810	38	35.1	3.1	
21 (木)		鶏ごぼうご飯 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の五目炒め もやしとにらのみそ汁 オレンジ	792	35.6	33.8	2.8	ソフト麺肉みそソース ポテトのどらやき 中華和え みかん	822	35.9	32.1	2.9	糖
22 (金)		ご飯 じゃこふりかけ レバーとじゃが芋の揚げ煮 茎わかめの和えもの 八宝みそ汁 りんご	801	31.9	29.1	2.4	食パン マーマレードジャム 豆腐のグラタン ごまドレサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	796	35.6	33.8	3.0	Ca
25 (月)		ご飯 さんまの生姜煮 大学いも 納豆和え のっぺい汁 みかん	848	31	29	3.0	さつまいもご飯 さんが焼き きなこ大豆 小松菜のおひたし 根菜のみそ汁 りんご	831	34.8	25.9	2.8	Ca 鉄
26 (火)		根菜入りドライカレーライス サツマイとインゲン豆の包み揚げ チーズ入りコンソメスープ オレンジ	806	30.1	26.9	2.6	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 野菜のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ白玉	828	28.2	23.9	3.2	鉄
27 (水)		ご飯 ささ身レモンソース ごまみそ和え 高野豆腐の卵とじ 春雨のすまし汁 りんご	792	36.1	23.8	2.8	二色サンド(ジャム&スイートポテト) ししゃものスパイシー焼き 小松菜サラダ 白いんげん豆の豆乳ポタージュ バナナ	812	31.5	32.8	3.1	Ca
28 (木)		ご飯 手づくりさつま揚げ 生揚げのみそ炒め わかめときゅうりの酢のもの むらくも汁 オレンジ	786	34.6	28.4	2.4	黒コッペパン たらのトマトソース マセドニアポテトサラダ 鶏肉と白菜のコンソメスープ パインアップル	791	37.8	28.9	3.1	
29 (金)		麦ご飯 鶏肉のから揚げ 青のりじゃこポテト キャベツのさっぱり和え かぶのみそ汁 りんご	793	31.9	28.6	2.9	ガーリックトースト チキンカレーシチュー わかめの和えもの ヨーグルト和え	803	27.7	37	3.1	

11月分の申込み締切日：7月12日