

令和6年度 1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<br>記入欄 | A 献立                                                     | エネルギー<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | B 献立                                                        | エネルギー<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | 備考                                |
|-----------|------------|----------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----------------------------------|
| 9<br>(木)  |            | 豚丼 小松菜のじゃこ入りサラダ けんちん汁 パナナ                                | 811             | 30.7         | 28.3      | 2.6          | ソフト麺 ミートソース レバーと芋のレモンソース<br>コールスローサラダ 豆腐のスープ パインアップル(缶詰)    | 911             | 45.5         | 27.6      | 3.3          |                                   |
| 10<br>(金) |            | セルフ七草茶漬け 松風焼き<br>煮干し入り青のり大豆 辛子和え 黄桃寒天ゼリー<br>[お正月にちなんだ献立] | 793             | 38.1         | 24.4      | 2.5          | ごまご飯 揚げつくね 紅白なます 関東風雑煮 りんご<br>[お正月にちなんだ献立]                  | 867             | 28.4         | 26.7      | 1.7          |                                   |
| 14<br>(火) |            | 麦ご飯 たらもの甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら 白あえ<br>にらともやしのみそ汁 オレンジ          | 791             | 30.5         | 29.0      | 2.6          | 麦ご飯 山椒入りピリ辛マーボー豆腐 春雨もずくサラダ<br>白菜の中華風スープ パインアップルゼリー          | 838             | 33.0         | 28.8      | 2.7          |                                   |
| 15<br>(水) |            | ご飯 ピリ辛八宝菜 パンサンスー もずくのスープ<br>牛乳プリン                        | 786             | 31.7         | 26.9      | 2.5          | スラッピー・ジョー チーズジャーマンポテト<br>コールスローサラダ 卵の洋風スープ オレンジ             | 785             | 29.9         | 38.2      | 3.3          |                                   |
| 16<br>(木) |            | ごまご飯 ソースとんかつ 蒸しじゃがいも<br>キャベツのさっぱりあえ 白菜ときのこのみそ汁 いよかん      | 818             | 29.1         | 28.2      | 2.5          | コッペパン カレーポテトグラタン エビ入りサラダ<br>かぶのミルクスープ パナナ                   | 793             | 31.6         | 32.0      | 3.1          |                                   |
| 17<br>(金) |            | ご飯 しいらのケチャップあえ れんこんのきんぴら<br>野菜のごま酢あえ もずくのみそ汁 りんご         | 786             | 32.5         | 26.7      | 2.2          | ココアシナモントースト 豚肉と大豆のトマト煮<br>小松菜のサラダ バインとバナナのヨーグルト添            | 791             | 30.4         | 32.3      | 2.8          |                                   |
| 20<br>(月) |            | ハムライス 鶏肉のガーリック焼き じゃこサラダ<br>野菜のカレースープ パナナ                 | 820             | 35.0         | 28.8      | 2.4          | あんかけ焼きそば たらとじゃがいものみそがらめ<br>わかめときゅうりの酢の物 杏仁豆腐                | 791             | 32.3         | 37.1      | 2.6          |                                   |
| 21<br>(火) |            | ご飯 白花豆としらすのコロッケ 切干大根とあさりの煮物<br>具だくさんみそ汁 みかん              | 795             | 28.6         | 24.6      | 2.3          | 黒コッペパン スペイン風オムレツ<br>さつまいものハニークリームチーズ わかめサラダ<br>オニオンスープ オレンジ | 791             | 33.1         | 29.6      | 3.0          |                                   |
| 22<br>(水) |            | ご飯 レバーとじゃがいもの揚げ煮 うの花炒め<br>豆腐のごま汁 りんご                     | 799             | 29.8         | 28.6      | 2.3          | チャーハン さつま芋のかりんとう 中華風サラダ<br>中華風コンスープ ヨーグルトゼリー                | 809             | 26.4         | 31.5      | 2.6          |                                   |
| 23<br>(木) |            | シーフードカレーライス コーンのサラダ<br>カルピスゼリー                           | 839             | 30.3         | 27.2      | 2.2          | ご飯 揚げぎょうざ(2個) 小松菜の五目炒め 春雨スープ<br>オレンジ                        | 864             | 28.8         | 35.0      | 3.0          |                                   |
| 24<br>(金) |            | おにぎりのりの佃煮・わかめ 鮭の塩焼 しらすおろし<br>わさび醤油漬 豚汁 りんご               | 784             | 33.5         | 23.6      | 2.6          | ご飯 厚焼き卵 納豆和え 芋煮汁 パナナ<br>[山形県郷土料理]                           | 791             | 34.8         | 30.4      | 2.5          | 1月24から<br>30日まで<br>「全国学校<br>給食週間」 |
| 27<br>(月) |            | ご飯(粒すけ) さんが焼き さつまいもと大豆のカリトウ<br>おひたし ふうかし いよかん            | 809             | 33.9         | 24.4      | 2.3          | テーブルロール あじのカレーマリネ さつまいもの塩バター<br>海藻サラダ ABCスープ オレンジ           | 838             | 31.6         | 34.5      | 2.7          | 1月24から<br>30日まで<br>「全国学校<br>給食週間」 |
| 28<br>(火) |            | ご飯 チキン南蛮 野菜のさっぱり和え すまし汁<br>ミルクピーチゼリー                     | 828             | 29.3         | 31.4      | 2.3          | しらすご飯 つくね焼き がめ煮 具だくさんみそ汁<br>オレンジ                            | 789             | 35.1         | 27.4      | 2.0          | 1月24から<br>30日まで<br>「全国学校<br>給食週間」 |
| 29<br>(水) |            | さくらご飯 黒はんぺんフライ<br>もやしのわさび醤油あえ かきたま汁 ナタデココヨーグルト           | 783             | 29.3         | 26.4      | 3.1          | みそ煮込みうどん 手羽先の甘辛揚げ(骨付)<br>小松菜のサラダ ココアシナモン蒸しパン                | 839             | 33.8         | 31.9      | 3.1          | 1月24から<br>30日まで<br>「全国学校<br>給食週間」 |
| 30<br>(木) |            | 麦ご飯 鶏肉のザンギ 青のりじゃこポテト<br>キャベツのさっぱり和え 石狩汁 りんご              | 798             | 34.0         | 28.4      | 2.4          | しじゅうしい 豆腐ステーキ豚肉のせ にんじんしりしり<br>わかめスープ バイン寒天                  | 833             | 36.2         | 27.8      | 3.2          | 1月24から<br>30日まで<br>「全国学校<br>給食週間」 |
| 31<br>(金) |            | もち玄米入りご飯 切り干し大根入りハンバーグ<br>きんぴらごぼう炒め 玉葱と卵の味噌汁 オレンジゼリー     | 809             | 32.1         | 28.0      | 2.9          | 豚キムチ丼 ナムル サムゲタン風スープ りんご                                     | 811             | 33.7         | 33.2      | 2.6          |                                   |

\*24日から30日までの郷土料理で下線部についている料理が主にその都道府県の代表的な料理です。

1月分の申込み締切日：10月31日(木)