

令和6年度 9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)
3 (火)		豚丼 小松菜と油揚げのシヤジツツ けんちん汁 オレンジ 	727	28.9	29.3	2.6	ソフト麺 ミートソース レバーと芋のレモンソース コールスローサラダ 豆腐のスープ ハイナッフル 	924	45.8	27.3	3.3
4 (水)		麦ごはん マーボー豆腐 春雨ともずくのサラダ 白菜と青菜のスープ 黄桃寒天ゼリー	828	30.6	29.6	2.6	コッヘハン チキンカレーシチュー えひ入りサラダ ヨーグルトあえ 	810	32.2	34.2	3.1
6 (金)		ごはん レバーとじゃがいもの揚げ煮 うの花炒め えのきのおひたし 豆腐のごま汁 なし   [船橋の食材を食べて知る日 なし]	823	31.1	28.2	2.6	食パン いちごジャム いかのアップルマリネ コーンサラダ あさりと野菜のスープ フリン	777	32.7	31.0	3.3
9 (月)		麦ご飯 鶏肉のから揚げ 青のりじゃこホテト 菊花あえ すまし汁 巨峰  [重陽の節句にちなんだ献立]	763	30.3	28.2	2.3	ご飯 豚肉のしょうが焼き 黒糖きなこ大豆 キャベツのサラダ 卵とにらのみそ汁 なし 	830	35.1	33.0	2.3
10 (火)		黒ごまごはん 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め きのこのサラダ 豆腐とかぼちのみそ汁 ハイナッフル	803	31.3	27.9	2.6	テーブルロール 豆腐のグラタン シーフードと野菜のサラダ ヌードルスープ オレンジ 	787	34.1	36.7	3.0
11 (水)		キムチチャーハン カリカリがんも きゅうりの酢しょうゆ漬 チンゲン菜のスープ みかん	783	35.9	34.7	2.6	ごはん ふくさ卵 じゃが芋のきんひら 香味あえ 大根とねぎのみそ汁 オレンジ 	783	34.0	27.2	2.7
12 (木)		しらすごはん カレイの唐揚げ 筑前煮 貝たくさんみそ汁 果肉入り梨ゼリー	810	36.3	22.9	2.3	黒コッヘハン レバーオリエンタル フレンチサラダ かぶのミルクスープ ハナナ 	783	32.7	31.3	3.1
13 (金)		麦ごはん 松風焼き 海苔納豆あえ かきたま汁 みかん	781	39.3	24.4	2.3	ハンズハン 白身魚のフライ 外外外 大根とわかめのサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉	905	31.6	34.3	3.2
17 (火)		栗ごはん 豆腐の香り焼き ごまみそ和え 芋煮汁 白玉の黒蜜きな粉かけ   [お月見献立]	904	44.4	33.1	2.6	月見うどん ししゃものから揚げ 肉じゃが フルーツサラダ 抹茶マフィン   [お月見献立]	827	34.8	34.1	3.2
19 (木)		高野豆腐のそぼろごはん キャベツ入りメンチカツ おかか和え 里手としめじの味噌汁 オレンジ	831	33.8	31.4	2.6	ハニーレモントースト たらのホテトハーブ焼き 小松菜のソテー 春雨スープ ハナナ	742	32.0	30.7	3.1
20 (金)		おはぎ マ・村・あん入り 竹輪の磯辺揚げ おひたし おだまき汁 巨峰  [お彼岸にちなんだ献立]	771	31.2	27.4	2.6	五目ごはん 鯖のごま味噌焼き みもぎ和え のっぺい汁 オレンジ	803	36.6	30.6	2.4
24 (火)		ご飯 鶏肉の辛子揚げ 茎わかめの和え物 吉野汁 ココアビーンズ オレンジ	850	32.2	31.9	2.0	二色サンドイッチ かつお ひよこ豆とホテトのソテー チキントマトクリームスープ 巨峰 	809	31.4	32.3	2.5
25 (水)		ご飯 中華風卵焼き ハンパシ 白菜の白湯風スープ オレンジゼリー	764	32.0	26.0	2.0	黒糖食パン ふわふわチキンナゲット 卵入りレタスのサラダ めかぶのワンタンスープ オレンジ	787	35.6	32.1	2.8
26 (木)		ごまご飯 みそとんかつ 蒸しじゃがいも キャベツのさっぱりあえ 白菜ときこのみそ汁 ぶどう [体育祭応援献立]	823	29.4	28.3	2.6	豚肉のスタミナ丼 小松菜とじゃこのサラダ けんちん汁 オレンジ  [体育祭応援献立]	731	30.2	25.7	2.4
27 (金)		トライカレーライス フライドホテト&ビーンズ グリーンサラダ フルーツゼリー  	940	38.3	26.9	2.2	冷やしきつねうどん チーズたっぷりホテトヒザ 大豆サラダ ヨーグルトあえ  	795	30.2	32.7	2.8
30 (月)		ご飯 揚げぎょうざ(2個) 小松菜の五目炒め 中華風スープ ハイナッフル	869	32.1	30.9	2.6	ハンフキンハン 鶏肉のマーレード焼き マリネサラダ ホトフ 巨峰 	817	38.2	36.9	3.2

9月分の申込み締切日：5月29日(水)