

2023年 10月

予定献立表

船橋市立飯山満中学校

○牛乳は毎日つきます

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
2 (月)		ごはん 手作りふりかけ 豚肉とれんこんの揚げ煮 小松菜の豆和え 豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジ	823	30.7	28.3	2.5	いちごジャムサンド ホキのレモン蒸し 大根と豆腐のじゃこサラダ クリームコーンのスープ ぶどう	701	30.7	24.4	3.1	B献立 船橋産の大根を 食べて知る日
3 (火)		ごはん 鶏肉の西京焼き じゃが芋と野菜のうま煮 白あえ にらともやしのみそ汁 花みかん	786	31.5	27.1	2.8	コッペパン はんぺんのチーズフライ 干切り野菜 わかめサラダ 秋の味覚シチュー キウイフルーツ	835	35	33	3.7	
4 (水)		きのこたっぷりカレーライス いりこ にんじんドレッシングサラダ パイナップル	794	28.9	26.9	2.5	担担麺 えびシューマイ 拌三絲 フルーツポンチ	760	34.1	29.8	2.9	
5 (木)		ごはん いわしのかば焼き風 栗入り茶巾絞り からしあえ 生揚げと小松菜のみそ汁 ぶどう	794	28	23.5	2.5	黒みつきな粉トースト チリ・コン・カーン 海の幸のサラダ りんご	767	29.4	27.2	2.1	A献立 船橋産の米と 小松菜を食べて知る日
6 (金)		ごはん さばのごま酢たれかけ じゃが芋のきんぴら 磯香あえ 道産子汁 キウイフルーツ	834	32.9	27.9	2.7	パンブキンパン 鶏肉のカレーソースかけ フレンチサラダ さつま芋のかりんとう揚げ 厚揚げと野菜のスープ パイナップル	831	33	34.2	3	
10 (火)		ごま麦ごはん 海鮮豆腐 小松菜のナムル 卵とわかめのスープ 杏仁豆腐ブルーベリーソース	821	38	27.8	2.8	コッペパン ブルーベリージャム メルルーサのフライ 白いんげんサラダ シーフードミルクスープ パナナ	772	37.5	30	2.7	10月10日は 目の愛護デー ブルーベリーを使用
11 (水)		大豆とひじきのごはん 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	774	33.6	30.9	3.4	ガーリックトースト カレマーボー豆腐 お好みチップス チャーシューナムル オレンジ	821	35.6	36	2.3	
12 (木)		麦ごはん ぶり辛八宝菜 パンサンスー もずくのスープ 栗入りプリン	790	30.3	25.9	2.6	ハチミツパン レバーとポテトのケチャップ和え かぶのサラダ ABCスープ 花みかん	798	32.3	28.1	2.7	B献立 船橋産のかぶを食 べて知る日
13 (金)		麦ごはん 桜えびとたけのこの卵焼き ビビンバ風炒め 春雨スープ オレンジ	790	32.8	27.7	2.8	フルーツクリームサンド いかのかりん揚げ じゃがいもの磯あえ コーンとわかめのサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	801	33.1	31.8	3.4	
16 (月)		ごはん 豆腐団子のきのこソース さつま芋のレモン煮 ツナ和え 大根と揚げの味噌汁 りんご	834	31	27.7	2.5	ブドウパン 豆腐の豚ロール照り焼き 秋野菜のバリバリサラダ キャベツとコーンのスープ ヨーグルトゼリー	849	31.2	30.4	2.9	A献立 船橋産の大根を 食べて知る日
17 (火)		ごはん 豚肉と野菜のごま炒め煮 五色あえ 打ち豆入りみそ汁 カルピスゼリー	795	34.3	29.4	2.7	クリームスバゲティ おからドーナツ ほうれん草のサラダ しらす入り洋風わかめスープ かき	807	40.5	31	3.2	
18 (水)		ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 大豆の磯煮 ごまあえ キャベツと油揚げのみそ汁 パイナップル	804	33.5	30.1	2.5	ごま揚げパン 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	817	30.5	34.7	3.3	
19 (木)		ごはん メルルーサの黄金焼き ひじきの五目煮 しらすおかか和え 八宝みそ汁 花みかん	792	36.6	23	2.9	ブランコッペパン リンゴジャム たらこのエスカベージュ 小松菜のソテー ミネストローネスープ オレンジ	766	32.4	28.6	3.4	B献立 船橋産のごまつなを 食べて知る日
20 (金)		バターライスのコーン煮かけ スパイシーポテト ごまドレッシングサラダ 茎わかめの中華風スープ かき	775	26.7	30	2.8	ハムかつサンド 鶏肉と大豆のトマト煮 おかかサラダ フルーツたっぷりゼリー	782	33.8	29.1	2.9	
23 (月)		ごはん わかさぎとかぼちゃの天ぷら 肉じゃが 香味あえ 豆腐とねぎのみそ汁 りんご	794	28.5	26.3	2.4	黒糖食パン はちみつ さけのムニエルクリームソース 茎わかめと生揚げのサラダ じゃが芋のスープ 花みかん	836	36.5	29.8	3	
24 (火)		大豆とベーコンのごはん さけと玉ねぎのチーズ焼き おひたし さつま汁 キウイフルーツ	771	37.3	28.4	3.1	ソフト麺肉みそソース 切干大根とひじきの中華サラダ さつま芋のハニークリームチーズ パイナップル	855	33.4	29.6	3.1	
26 (木)		麦ごはん 揚げ豆腐のねぎみそかけ 納豆和え 豚汁 オレンジ	773	31.3	27.7	2.8	甘納豆パン チーズと青菜のオムレツ ツナサラダ もずくのスープ パナナ	809	33.3	29.1	3.2	
27 (金)		中華風炊きこみご飯 いかのアップルマリネ チンゲン菜のスープ ひたし豆 みかんヨーグルト	783	39.9	30.9	2.5	さつま芋パン れんこん入りハンバーグ マッシュポテト もやしとわかめのサラダ ミルクスープ りんご	803	33.5	31.3	3.4	
30 (月)		小松菜豚みそ丼 ポテトのどらやき かぶのバリバリ漬け けんちん汁 りんご	782	31.2	26.7	3.2	黒コッペパン なすのミートソース フルーツサラダ イタリアンスープ キウイフルーツ	755	34	28.5	3	A献立 船橋産のかぶを 食べて知る日
31 (火)		ガーリックライス小松菜ソースかけ グリーンサラダ ジュリエンスープ パンプキンプリン	816	29.9	32.1	2.8	コッペパン 鶏肉のガーリック焼き ミモザサラダ パンブキンポタージュ ココアゼリー	797	39.5	31.8	2.9	ハロウィン献立 かぼちゃを使用

*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。

10月分の申込み締切日：6月27日

10月の船橋産
「かぶ・小松菜
米・大根」

Ca

カルシウムが多い献立、折れにくい丈夫な骨を作ります。

鉄

鉄分が多い献立、運動パフォーマンスをあげるため、運動部に待におすすめです。

繊維

食物繊維(よくもつせんい)が多い献立、お腹の中をきれいにし、お通じを良くします。また、肥満や生活習慣病を予防します。