

2023年 9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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
4 (月)		ブルコギ丼 小松菜と油揚げのじゃこサラダ けんちん汁 オレンジ	774	30.5	31.7	2.5	甘納豆パン 生揚げのピザソース ツナサラダ もずくのスープ バイナッブル	870	36.4	32.6	3.1	Ca
5 (火)		夏野菜カレーライス 小あじのから揚げ コーンサラダ キウイフルーツ	810	30.9	28.7	2.4	黒糖食パン 鶏肉のマーマレード焼き 蒸しじゃが 大根のじゃこサラダ オニオンスープ なし	791	35.2	32.4	2.6	糖
6 (水)		ごはん さばのみそ煮 茎わかめの和え物 ココアピーンズ 吉野汁 オレンジ	834	33.5	28.9	2.9	パンズパン ホキのフライタルソース 大根とわかめのサラダ かぶの豆乳ミルクスープ フルーツ白玉	786	23.6	36.1	3.7	
8 (金)		しらすごはん かれいの唐揚げ 筑前煮 具だくさんみそ汁 果肉入り梨ゼリー	773	34.4	20.4	2.5	食パン りんごジャム 豆腐のグラタン シーフードと野菜のサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	795	36	33.1	3.1	A献立 船橋産のなしを 食べて知る日
11 (月)		エビピラフ さつまいものごま団子 おかかじゃこサラダ 洋風わかめスープ バイナッブル	853	31.2	32.1	3	ブドウパン あじのピカタ キャラメルポテト おかかサラダ 野菜とコーンのスープ メロン	870	34.6	28.7	3.2	
12 (火)		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 ごまみそ汁 キウイフルーツ	803	31	27.3	2.6	二色サンド(ジャム、バナナ&ツナ) ひよこ豆とポテトのソテー チキンマトクリームスープ 冷凍みかん	833	31.4	31.8	2.6	糖
13 (水)		ごはん 豚肉とかぼちゃのオイスターソース炒め きのこのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バイナッブル	805	34.5	25.5	3.1	カルシウムパン レバーとポテトのレモンソース フレンチサラダ 冬瓜とほうれんそうのスープ バナナ	782	29.5	31.3	3.7	Ca
14 (木)		麦ごはん 松風焼き 納豆あえ かきたま汁 冷凍みかん	792	34.4	27.4	2.1	ココア揚げパン 鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ しらす干し入り卵スープ キウイフルーツ	795	31.9	33.2	3.1	糖
15 (金)		麦ごはん マーボー豆腐 春雨もずくサラダ 白菜とベーコンのスープ メロン	835	35.2	29.1	3	チーズチリドック コーンとわかめのサラダ 青菜のたまごスープ オレンジゼリー	775	36	34.8	3.6	Ca
19 (火)		ごはん すずきとじゃがいもの甘辛揚げ 辛子和え 道産子汁 グレープフルーツ	790	31.6	21.6	2.6	セサミトースト いわしのパン粉焼き キャベツサラダ 白玉たまごスープ バイナッブル	874	34.1	39.2	3.1	
21 (木)		さつまいもごはん さんまの塩焼き 小松菜のしらすおかあえ きんぴらみそ汁 キウイフルーツ	754	29.4	33.7	3	黒糖食パン ふわふわチキンナゲット ミモザサラダ めかぶスープ ぶどう	769	33.5	32.7	2.9	
22 (金)		わかめごはん 鶏肉のから揚げ もやしとコーンのごまあえ じゃが芋と大根の味噌汁 バイナッブル	894	30	27	2.5	ソフト麺カレーソース 切り干し大根とひじきのサラダ さつま芋おやき オレンジ	841	31.8	28.9	2.5	
25 (月)		ごはん 五目卵焼き ナムル にら入りキムチスープ ナタデココヨーグルト	867	32.4	29.6	2.7	コッペパン スパイシーチキン ごまドレッシングサラダ 野菜とシーフードのスープ 冷凍みかん	745	35.3	35.4	3	糖
26 (火)		ごはん わかさぎのカレー南蛮漬け 生揚げの中華煮 磯香あえ わかめと大根のみそ汁 オレンジ	799	34.3	28.6	2.9	はちみつトースト メルルーサのポテトハーブ焼き 小松菜のソテー 春雨スープ バナナ	814	34.7	29	3.4	
27 (水)		ごはん 味噌カツ 和風ツナサラダ 白菜ときこのみそ汁 ぶどう	797	35.1	26	2.5	ツナとしのガーリックパスタ 白いんげんサラダ キャベツとウィンナーのスープ ココア蒸しパン	836	32.6	32.9	3.2	糖
28 (木)		キムチチャーハン カリカリがんも きゅうりの酢じょうゆ漬け チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	788	33.5	35.6	3	ブランコッペパン いちごジャム しらす干しオムレツ 海藻サラダ 野菜とレンズ豆のスープ キウイフルーツ	804	36.4	30	3.6	糖
29 (金)		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	810	30.1	31.7	2.8	月見うどん ししゃものから揚げ フルーツサラダ 肉じゃが 栗入り抹茶マフィン	789	34.5	33.5	3.7	A献立、B献立 お月見献立

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上げるため、運動部に特におすすめです。

糖

食物繊維(しよくもつせんい)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。

* 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。

9月分の申込み締切日：5月26日

