



令和7年 11月

# 予定献立表

船橋市立高師中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立				B 献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
4 (火)		ガーリックライス 魚のムニエルマトソース フレンチサラダ コーンポタージュ 花みかん				ハチミツパン 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め マカロニスープ オレンジ <b>食物繊維12.2g</b>			
		825	34.2	29.9	2.4	798	31.6	35	2.2
5 (水)		青大豆ご飯 れんこんバーグ おひたし 豚汁 オレンジ <b>鉄分4.7mg&amp;食物繊維8.8g</b>				ココアクリームサンド レバーのケチャップあえ ツナとわかめのサラダ ポトフ 柿 <b>鉄分9.2mg&amp;食物繊維10.8g</b>			
		792	35.8	28.4	2.5	804	36.1	32.5	2.8
6 (木)		ブルコギ野菜丼 お好みチップス 中華風スープ 花みかん				ガーリックトースト ビーンズカレーシチュー ひじきのマリネ りんご <b>食物繊維13.6g</b>			
		816	32	29.6	2.5	792	29.1	37.5	2.6
7 (金)		わかめご飯 手作り春巻き 中華サラダ キムチ鍋風味噌汁 オレンジゼリー				みそラーメン 生あげのあまから焼き じゃがバター 春雨サラダ 花みかん <b>カルシウム574mg&amp;鉄分5.2mg</b>			
		796	29.6	25.2	2.5	790	34.5	38.1	2.9
10 (月)		ご飯 魚のチリソースがけ 生あげの中華煮 わかめと野菜のスープ 柿				パンズパン 豆腐入りハンバーグ ミックスソテー 洋風わかめスープ フルーツ白玉 <b>食物繊維11.0g</b>			
		797	34.3	27.8	2.4	814	28.6	29.7	3.1
11 (火)		さつまいもご飯 いわしのメンチカツ風 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁 花みかん <b>鉄分4.6mg</b>				二色サンド(イチゴジャム&クリームチーズ) 秋の味覚シチュー 大豆とじゃこのカリカリ焼き かぶのサラダ りんご <b>カルシウム469mg</b>			
		804	32.7	26.5	2.5	802	33.1	32.1	2.6
12 (水)		ご飯 さばのオレンジ煮 じゃが芋のきんぴら 納豆和え えのきと茎わかめのすまし汁 りんご <b>食物繊維10.9g</b>				鮭とキャベツのクリームパスタ 丸じゃがフライ チキンサラダ 花みかん <b>食物繊維16.9g</b>			
		813	34.7	26.8	2.4	822	37.5	29.6	2.4
13 (木)		チキンライス レバーとじゃが芋のレモンソース <b>鉄分9.1mg</b> コンビネーションサラダ 白菜スープ 花みかん				照り焼きチキンバーガー グリーンポテト <b>食物繊維12.4g</b> ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ りんご			
		794	31.8	29.1	1.9	805	35.2	35.3	2.8
14 (金)		秋のおこわ 松風焼き ツナ和え 八宝みそ汁 オレンジ <b>食物繊維10.7g</b>				テーブルロール ししゃものレモンソース 小松菜のソテー 鶏肉と大豆のシチュー 花みかん <b>カルシウム583mg</b>			
		793	34.6	26.2	2.3	809	37.6	37.8	2.9
17 (月)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 麻婆豆腐 中華チキンサラダ 花みかん <b>カルシウム582mg&amp;鉄分4.8mg</b>				セサミトースト 豆腐のカレー煮 チーズポテト ナムル(大根) オレンジ <b>カルシウム543mg&amp;食物繊維12.1g</b>			
		835	40.8	30.1	2.7	790	34.2	38.2	2.8
18 (火)		チキンとキノコのカレーライス かぼちゃとポテトのチーズ焼き 海藻サラダ フルーツのヨーグルトがけ <b>カルシウム453mg&amp;食物繊維11.0g</b>				二色揚パン(きなこ&ごま) チリ・コン・カン ツナサラダ オレンジ <b>カルシウム462mg&amp;食物繊維13.9g</b>			
		858	29.7	29.8	2.7	792	33.5	35.5	2
20 3年なし (木)		ごま塩ごはん 揚げぎょうざ チャーシューナムル 野菜スープ りんご				炒めソバ野菜あんかけ 中華きゅうり 卵とわかめのスープ 小松菜マフィン 花みかん <b>食物繊維9.3g</b>			
		792	29.5	27.2	2.2	792	41.7	30.7	3
21 (金)		ご飯 魚の揚げびたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 生揚げと白菜のみそ汁 オレンジ <b>カルシウム451mg&amp;食物繊維11.3g</b>				バターロールパン 豆腐のミートグラタン <b>カルシウム499mg</b> ポテトサラダ(ドレッシング味) キャベツとベーコンのスープ グレープゼリー			
		792	34.2	24.3	2.5	832	35.2	34.9	2.9
26 (水)		タコライス じゃこ入りサラダ 豆腐と白菜のスープ ヨーグルトあえ <b>カルシウム586mg&amp;鉄分4.5mg</b>				ソフト麺カレーソース じゃがいものチーズ焼き おかかサラダ 花みかん <b>食物繊維13.6g</b>			
		816	37.4	29.3	2.3	811	34.9	28.9	2.2
27 3年なし (木)		昆布ご飯 白花豆のコロッケ もやしとコーンのごまあえ かきたま汁 花みかん <b>鉄分5.0mg&amp;食物繊維14.2g</b>				ブドウパン 四川豆腐 さつまいもおやき 中華和え りんご <b>カルシウム499mg&amp;食物繊維9.2g</b>			
		805	31.8	28.3	2.4	838	31.7	27	2.2
28 (金)		ご飯 ふくさ卵 豚肉と大根の旨煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご <b>食物繊維10.1g</b>				黒コッパン 魚のクラッカー揚げ コーンサラダ ABCスープ 花みかん <b>食物繊維8.0g</b>			
		798	33.7	28.4	2.5	790	34.7	28.3	2.7

選んだ食事を記入しておこう!  
(A・B・なし)

\* 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。



◎申し込み期間 7月16日(水)~9月2日(火)

◎給食費の引き落とし日 9月30日(火)

◎給食費(牛乳代別)

1・2年生 330円×16回=5,280円  
3年生 330円×14回=4,620円

今月の船橋産食材  
「かぶ」 「ねぎ」



「小松菜」



「きゃべつ」



「船橋産米」



「ブロッコリー」



「大根」

