

令和3年 9月

予定献立表



船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択 (○×)	献立名	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	家庭で補って ほしい食品
2 (木)		ポークカレーライス たらとチーズのつつみ焼き ツナとわかめのサラダ オレンジ	866	35.8	24.8	2.4	スプーンを持参 してください	豆・豆製品
3 (金)		ごはん ししゃものごま焼き 大豆と揚げボールの煮物 茎わかめの五色あえ ぶどう	868	35	25.6	2.4		きのこ類
6 (月)		ごはん 野菜ハンバーグあんかけソース ジャがいもときのご炒め物 きゅうりの土佐あえ オレンジ	850	30.6	23.7	2.3		小魚
7 (火)		ゆかりごはん 厚焼き卵 ジャが芋のきんぴら ごまあえ 梨	874	30	27.2	2.4	船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「梨」	魚介類
8 (水)		ごはん レバーの大和あえ 野菜炒め 青菜とえのきのお浸し オレンジ	858	32.6	26.3	2.2		乳製品
10 (金)		まぜごはん 竹輪の磯辺揚げ がんもと野菜の煮物 干草あえ ぶどう	860	33.4	28.3	2.8		種実類
13 (月)		ごはん 秋刀魚の煮付け 小松菜の五目炒め 野菜のこんぶあえ バナナ	849	30.3	28.0	2.4		卵
14 (火)		ごはん 麻婆豆腐 茶巾絞り 春雨ナムル オレンジ	875	30.2	24.8	2.4		海藻類
15 (水)		バターライス ポークビーンズ スズキのパン粉焼き ひじきのサラダ ぶどう	906	38.6	27.9	2.3	スプーンを持参 してください	きのこ類
16 (木)		ごはん さばのみそ煮 れんこんと生揚げのそぼろ炒め 磯香あえ 梨	876	31.7	30.0	2.5		乳製品
17 (金)		ガーリックライス なすのミートグラタン マッシュポテト 大豆サラダ オレンジ	888	28.9	28.6	2.4	スプーンを持参 してください	魚介類
21 (火)		ごはん わかさぎの唐揚げ 里芋のそぼろ煮 ごま酢あえ みたらし団子	882	26.8	21.8	2.2	お月見献立	果物
24 (金)		ごはん 生揚げのみそ炒め 大学いも チャーシューナムル オレンジ	874	27.9	24.9	2.3		魚介類
27 (月)		ワカメごはん 生揚げのごまみそ田楽 栗と野菜の甘辛煮 辛子あえ ぶどう	863	32.3	27.2	2.4		卵
28 (火)		ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 金平ごぼう おかかあえ オレンジ	837	32.9	27.4	2.0		豆・豆製品
29 (水)		ごはん 鮭のごま味噌焼き もやし炒め ひたし豆 ツナあえ パイナップル	847	37.6	28.9	2.3		乳製品
30 (木)		ごはん 豚キムチ 大豆といりこの揚げ煮 大根ナムル チョコチップマフィン	891	30.4	29.6	1.9		果物

○新型コロナウイルス感染症対策のため、パック詰め給食を各クラスの教室で喫食します。

○毎日「はし」と「ランチョンマット」を持参しましょう。

○当日昼食内で、給食と家庭からの弁当の併用は不可です。

○飛沫感染防止のため、食事中は会話をせず、静かに食べましょう。

○都合により食材料を変更する場合がありますが、あらかじめご了承ください。

*今月の船橋産の旬の食材は、「梨」と「スズキ」です。

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 9月分のマークシートの締め切りは、5月24日(月)朝の会終了までです。

★ 9月分の給食費の引き落としは、6月30日(水)になります。残高の確認をお願いいたします。