

令和3年 10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	1人1日 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考	家庭で補って ほしい食品
1 (金)		ゆかりごはん 厚焼き玉子 豚肉のしょうが焼き もやしとコーンのごまあえ きなこ白玉	892	31.8	26.3	2.3		果物
4 (月)		ごはん ブルコギ さつま芋と大豆のかりんとう ナムル オレンジ	880	27.8	26.8	2.4		魚介類
5 (火)		ごはん のりまき厚あげ 筑前煮 小松菜のおろしあえ ぶどう	853	31.2	26.4	2.4		卵
6 (水)		ガーリックライス <b>かぶのクリーム煮</b> スパイシービーンズ シーフードサラダ オレンジ	860	33.6	29.2	2.5	船橋産の旬の食材 を食べて知る日 「かぶ」	小魚
7 (木)		ごはん 生あげの中華煮 アーモンド小魚 ツナとわかめのあえ物 みかん	857	36.1	28.1	2.3		卵
8 (金)		エビピラフ <b>スッキーニのパン粉焼き</b> <b>ポークビーンズ</b> グリーンサラダ オレンジ	887	33.0	25.2	2.4	「学校給食で食べよう ハイワード！」	海藻類
11 (月)		ひじきごはん わかさぎの唐揚げ 野菜炒め くるみあえ ぶどう	832	29.3	29.3	2.7		卵
12 (火)		ごはん チーズスタッカルピ フライビーンズ チョレギサラダ りんご	870	31.3	28.8	1.8		きのこ類
13 (水)		ごはん いかのカリン揚げ 肉じゃが 干草あえ みかん	844	31.5	20.4	2.3		豆・豆製品
14 (木)		ごはん 赤魚の煮つけ なすのなべしぎ ごま酢あえ 茶巾絞り	896	33.8	23.6	2.1		果物
15 (金)		<b>タコライス</b> 青のりポテト オレンジ	895	32.9	27.7	2.3	「学校給食で食べよう ハイワード！」 スプーンを持参 してください	魚介類
18 (月)		ごはん ニラレバ炒め じゃがバター 中華チキンサラダ パイナップル	854	29.2	25.4	2.0		豆・豆製品
19 (火)		栗ごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし 茎わかめのきんぴら からしあえ 柿	846	30.2	30.5	2.6	2年生校外学習	卵
20 (水)		ごはん 四川豆腐 大学芋 中華和え ぶどう	860	28.1	24.5	2.2		海藻類
21 (木)		ワカメごはん 鶏肉のピリ辛照り焼き 小松菜の五目炒め きゅうりの土佐あえ みかん	836	36.8	28.4	2.6		乳製品
22 (金)		食パン いちごジャム ほうれん草とチーズのオムレツ かぶのサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 オレンジ	856	37.5	33.3	2.7		魚介類
25 (月)		ごはん 鯖のオレンジ煮 野菜味噌炒め ごまあえ りんご	842	31.7	25.7	2.5		卵
26 (火)		ごはん ししゃもの南蛮漬け れんこんのそぼろ炒め ツナあえ かぼちゃの甘煮	854	31.2	24.8	2.4		豆・豆製品
28 (木)		ごはん <b>隠し野菜ハンバーグ</b> ジャーマンポテト <b>「タスキメシ 箱根」</b> <b>ほうれん草としめじのおひたし</b> オレンジ	880	31.1	25.8	2.1	読書週間 10/27～11/9	魚介類
29 (金)		ごはん ドライカレー 鮭のバジル風味揚げ 海藻サラダ <b>パンフキンパイ</b> <b>「ハリーポッターと賢者の石」</b>	909	35.0	26.2	2.3	ハロウィン献立 スプーンを持参 してください	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。

\*米国・ハイワード市との姉妹都市提携35周年記念事業としてハイワード市にちなんだ献立を学校給食で提供します。

\*読書週間に合わせて10月28日から11月9日は、本に出てくる料理を取り入れた献立です。

\*今月の船橋産の旬の食材は、「かぶ」です。

★ マークシートは、「○」は「A」、「×」は「なし」をぬりましょう。

★ 10月分のマークシートの締め切りは、6月24日(木)朝の会終了までです。

★ 10月分の給食費の引き落としは、8月2日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。