

# 予定献立表



令和3年 11月

船橋市立前原中学校

○牛乳は毎日つきます

| 日付        | 選択<br>(○×) | 献立名   | 1人分<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | 備考                                       | リクエストした<br>クラス                                      |
|-----------|------------|---|---------------|--------------|-----------|--------------|--|---|
| 1<br>(月)  |            | エビピラフ 鮭のグリル マッシュポテト グリーンサラダ オレンジ<br>「ハリ・ポッターとアズカバンの囚人」      | 884           | 38.9         | 29.4      | 2.5          | 読書週間<br>10/27~11/9                       |   |
| 2<br>(火)  |            | ワカメごはん おでん フライビーンズ 干草あえ みかん<br>「虹いろ図書館のへびおとこ」               | 882           | 33.2         | 27.0      | 2.6          |  | ワカメごはん<br>3年5組                                      |
| 4<br>(木)  |            | ハヤシライス さつまいものアーモンド焼き じゃこ入り海藻サラダ<br>オレンジ<br>「流星の絆」           | 904           | 27.7         | 27.0      | 2.4          | スプーンを持参<br>してください                        |   |
| 5<br>(金)  |            | ごはん すき焼き わかさぎの唐揚げ 茎わかめの五色あえ りんご<br>「ALWAYS 続・三日月の夜」         | 873           | 32.5         | 29.1      | 2.4          |  |   |
| 8<br>(月)  |            | ガーリックライス ラタトゥイユ チキンのグリルホワイトソースがけ<br>フレンチサラダ マスカット「レモンのおひたし」 | 863           | 33.7         | 30.2      | 2.4          |  | マスカット<br>1年5組                                       |
| 9<br>(火)  |            | ソフト麺ミートソース 大豆サラダ 青のりポテト アップルパイ<br>「そして、バトンは渡された」            | 853           | 31.8         | 29.9      | 2.2          |  | ソフト麺<br>2年1組  |
| 10<br>(水) |            | ごはん のりまき厚あげ あとひきお煮しめ おかか和え みかん                              | 841           | 32.2         | 25.6      | 2.2          |  |   |
| 11<br>(木) |            | のりごはん 鮭の塩焼き たこさんウィンナー きんぴらごぼう<br>ゆかりあえ パナナ                  | 853           | 32.7         | 31.1      | 2.1          | 3年なし                                     | たこさんウィンナー<br>1年7組                                   |
| 12<br>(金) |            | ごはん レバーとポテトのレモンソース 野菜いため きゅうりの土佐あえ<br>柿                     | 861           | 32.2         | 23.9      | 2.0          | 3年なし                                     |   |
| 15<br>(月) |            | バターライス ポテトのオムレツ ベジタブルソテー マカロニサラダ<br>オレンジ                    | 882           | 31.5         | 28.9      | 2.3          |  |   |
| 16<br>(火) |            | 炊きこみごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし 肉じゃが<br>ほうれん草のおひたし ぶどう                | 850           | 32.3         | 31        | 2.8          | 2年2組<br>作成献立                             | ぶどう<br>1年9組<br>2年6組                                 |
| 18<br>(木) |            | ごはん ハンバーグ フライドポテト シーフードサラダ オレンジ                             | 889           | 37.9         | 23.4      | 2.2          |  | ハンバーグ<br>1年5組<br>フライドポテト<br>1年4組                    |
| 19<br>(金) |            | ひじきごはん いわしのパン粉焼き 小松菜の五目炒め<br>さつま芋のレモン煮 みかん                  | 850           | 34.9         | 30.1      | 2.3          | 千産千消デー                                   |   |
| 22<br>(月) |            | ごはん 麻婆豆腐 大学芋 アーモンド小魚 中華あえ りんご                               | 897           | 32.9         | 26.2      | 2.4          |  | 大学芋<br>2年3組   |
| 24<br>(水) |            | ごはん 鯖のおろしソース がんもと大根の煮物 磯香あえ みかん                             | 856           | 37.1         | 26.7      | 2.3          | 一和食の日に<br>船橋産の旬の食材<br>を食べて知る日<br>「米」「大根」 |   |
| 26<br>(金) |            | きなこ揚げパン チリ・コン・カーン 青菜のソテー ひじきのサラダ<br>オレンジ                    | 831           | 33.1         | 30.4      | 2.8          | スプーンを持参<br>してください                        | きなこ揚げパン<br>1年1.2.6.7.9組<br>2年1.5.6.7組<br>3年2.4.7.8組 |
| 29<br>(月) |            | ごはん 手作りふりかけ ニラ入り卵焼き にんじんしりしり<br>わさびあえ あずき白玉                 | 879           | 32.7         | 24.8      | 2.0          |  | 白玉<br>1年2組  |
| 30<br>(火) |            | ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げタルタルソースがけ さつま芋の甘煮<br>きゅうりとわかめのさっぱりサラダ りんご     | 882           | 29.5         | 28.1      | 2.0          | 2年6組<br>作成献立                             |   |

○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。

\*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、「米」と「大根」です。

\*11月～3月：給食委員会でとった各クラスのリクエストメニューを取り入れます。

\*11月～3月：2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れます。(今月は2組と6組の代表献立です。)

## 2年2組 テーマ＜旬で作ろう！5班の給食！！＞

—献立のセールスポイント—

旬の食材を使用し、彩りも良くなるようにしました。  
また栄養素は緑黄色野菜が多いので、カロテンが豊富で  
炭水化物も多く満腹感も得ることができます！！

## 2年6組 テーマ＜食欲の秋＞

—献立のセールスポイント—

彩りのいい給食で、自然と食欲が湧きます！

★ マークシートは、「O」は「A」、「X」は「なし」をぬりましょう。

★ 11月分のマークシートの締め切りは、7月12日(月)朝の会終了までです。

★ 11月分の給食費の引き落としは、9月30日(木)になります。残高の確認をお願いいたします。