

# 予定献立表



令和4年

10月

船橋市立前原中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
3	(月)	ひじきごはん ぶくさ卵 <b>かぶとツナの和風マヨサラダ</b> 貝だくさんみそ汁 オレンジ	854	36.4	30.0	2.7	コッパパン チョコクリーム 野菜とウインナのスープ煮 青のり大豆 パスタとチーズのサラダ 花みかん	858	33.3	30.3	2.9	A船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「から」
4	(火)	ごはん いわしのかば焼き風 五目きんぴら 干草あえ 豆腐とワカメのみそ汁 キウイフルーツ	840	31.2	24.4	2.6	ホットサンド バターポテト 青菜のソテー・ ミネストローネスープ プリン	833	32.5	29.9	3.4	
5	(水)	しらすと青大豆のおこわ いかの更紗揚げ きゅうりの塩炒め ツナと小松菜のあえ物 さつま汁 花みかん	839	34.4	23.0	2.7	食パン マーメイド たらのバジルパン粉焼き 粉ふき芋・ じゃこ入り海藻サラダ ABCスープ りんご	844	38.7	28.0	3.3	
6	(木)	キムチ炒飯 ししゃもの青のり揚げ 春雨サラダ ワカメと野菜のスープ オレンジ	830	29.6	27.5	2.8	セサミトースト <b>かぶと帆立のマヨサラダ</b> ポークビーンズ 巨峰	876	34.2	30.3	3.2	B船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「から」
7	(金)	麦ごはん 肉豆腐 白菜の浅漬け 玉葱とじゃが芋のみそ汁 巨峰	844	33.7	24.1	2.4	ハチミツパン レバーと野菜の揚げ煮 ミニトマト <b>ホンピノス貝とかぶのシチュー</b> オレンジ	873	34.1	29.9	2.8	B船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「から」 「ホンピノス貝」
11	(火)	ごはん ドライカレー じゃがいものチーズ焼き ひじきのマリネ ヨーグルト	869	32.1	22.3	2.3	坦々麺 ししゃもの唐揚げ 薩摩芋の甘煮 大根ナムル りんご・	858	38.5	30.3	3.6	
12	(水)	ごはん さばのオレンジ煮 野菜炒め ごまあえ けんちん汁 りんご	884	35.8	27.2	2.5	コッパパン ポテトと大豆のカレーグラタン 焼肉サラダ キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー	852	33	30.4	3.0	
13	(木)	ビビンバ さつまいもおやき 白菜スープ 梨ゼリー・	889	30.1	23.4	2.6	炒めそば野菜あんかけ ジャンボ餃子 <b>中華きゅうり</b> わかめスープ オレンジ	861	40	29.5	3.3	B船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「きゅうり」
14	(金)	麦ごはん あじフライ 切干大根の煮物 ツナあえ 豆腐と野菜のみそ汁 りんご	908	34.7	25.5	2.5	シュガートースト チリ・コン・カーン スパゲティサラダ・ 巨峰	887	32.9	29.0	2.8	
17	(月)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 中華風サラダ 茎ワカメのきんぴら 舞茸と青菜のみそ汁 巨峰	843	33.2	26.3	2.6	コッパパン いちごジャム 豆腐のピザ焼き グリーンサラダ・ ジャーマンポテト 白菜スープ みかん	844	34	30.1	3.3	
18	(火)	ごはん 鶏肉の韓国風照り焼き レタスとハムのサラダ チャプチェ (韓国風炒め物) キムチスープ オレンジ	856	35	29.2	2.6	黒コッパパン 鮭のエスカベージュ フレンチサラダ ポテトのクリームシチュー 巨峰 <small>揚げた魚を酢、油、香味野菜を使った ドレッシングで漬けた料理です</small>	874	37.5	29.8	2.9	
19	(水)	きのこピラフ 豆腐のベーコンチーズ焼き <b>塩きゅうり</b> レンズ豆のスープ かき	841	30.8	30.0	2.6	ソフト麺ミートソース ツナとわかめのサラダ・ さつまいもチップス 花みかん	891	39	26.3	2.4	A船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「きゅうり」
20	(木)	麦ごはん レバーの葱だしあえ 里芋のそぼろあんかけ おかかあえ 大根と青菜のみそ汁 花みかん	856	34.8	22.0	2.6	ブドウパン 青菜とチーズのオムレツ さつまいものサラダ ワカメと野菜のスープ フルーツ白玉	867	32.1	27.0	3.2	
21	(金)	ごはん ポテトのどらやき 春雨ナムル 麻婆豆腐 オレンジ	870	35.2	24.9	2.6	ツナサラダサンド 丸じゃがフライ ミモザサラダ・ カレーヌードルスープ ヨーグルト	876	36.2	30.1	3.3	
24	(月)	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 ワカメスープ 花みかん	859	30.8	27.9	2.5	ハチミツパン イカのアップルマリネ ミックスソテー・ ミニトマト 野菜スープ オレンジ	877	38.5	30.6	3.4	
25	(火)	チキンカレーライス シーフードサラダ オレンジゼリー・	846	32.7	25.5	2.6	ココア揚げパン 鮭のマスタード焼き ひじきのサラダ・ ミネストローネ パナナ	846	38.4	29.9	3.1	
27	(木)	<b>ホタテの貝柱入りチャーハン</b> わかさぎの唐揚げ 中華チキンサラダ <b>春雨スープ</b> 巨峰 <small>「スイート・ホーム」より</small>	840	33.5	29.0	2.5	<b>チキンのオープンサンド</b> 豆乳コーンスープ <b>温野菜</b> のサラダ オレンジ <small>「スイート・ホーム」より</small>	838	34.5	29.5	3.3	読書週間 10/27~11/9
28	(金)	<b>梅しらすごはん 豆腐ハンバーグ 大根のきんぴら</b> <b>ブロッコリーのおかかあえ</b> 小松菜と揚げのみそ汁 花みかん <small>「ランチのアッコちゃん」より</small>	832	33.9	23.0	2.6	コッパパン カレイのレモンソース <b>ポトフ</b> 大豆サラダ キウイフルーツ <small>「ランチのアッコちゃん」より</small>	840	41.9	30.0	3.3	
31	(月)	カレーピラフ フライドチキン コーンサラダ <b>コンソメスープ</b> かぼちゃプリン <small>「そして、パトンは渡された」より</small>	854	30.3	29.9	2.5	<b>ナポリタン</b> マセドニアポテトサラダ 洋風ワカメスープ かぼちゃのマフィン <small>「そして、パトンは渡された」より</small>	847	35.6	30.0	3.3	ハロウィン 献立

○ランチルームで喫食する予定です。

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

○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。

○感染状況等により、提供方法が変更になる可能性があります。ご了承ください。

\*今月の船橋産の旬の食材は、「かぶ」と「きゅうり」と「ホンピノス貝」です。

\*読書週間に合わせて10月27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。

★ 10月分のマークシートの締め切りは、6月24日(金)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1日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。

～選択給食について～

選択給食は、一人一人が自分の健康を考えて食事をする実践の場として、「お弁当」と「給食」から選ぶ方式です。給食は、A・Bとも成長期の中学生に必要な栄養価や食品がとれるように献立を考えていますので、1食きちんと食べることでバランスがとれます。給食も偏った食べ方をすると、バランスの良くない食事になります。自分の健康を考えて、好き嫌いせずに残さず食べるよう努力しましょう。