

予定献立表



令和4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	A献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(火)	ごはん 梅干しを巻いた豚肉 野菜のこんぶあえ さつまいもの甘煮 小松菜と揚げのみそ汁 花みかん <small>「あと少し、もう少し」より</small>	883	29.0	25.8	2.2	食パン イチゴジャム 白身魚のフライ コーンサラダ・ 大豆のシチュー オレンジ	904	38.0	30.5	2.9	読書週間 10/27~11/9
2	(水)	ごはん さばのみそ煮 干草あえ けんちん汁 きなこ白玉 <small>「佐賀のがばいばあちゃん」より</small>	886	33.1	25.1	2.6	うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの土佐あえ 栗蒸しパン みかん <small>「佐賀のがばいばあちゃん」より</small>	833	33.5	26.7	3.5	B:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「きゅうり」
4	(金)	ごはん 鮭のチャンチャン焼き いりこ大豆 辛子あえ 沢煮椀 花みかん <small>「妖怪アパートの幽雅な食卓」より</small>	833	41.0	22.6	2.6	チャンチャン焼きシメの焼きそば 大学いも 中華チキンサラ ダ わかめスープ バナナ <small>「妖怪アパートの幽雅な食卓」より</small>	878	31.9	29.0	3.0	
7	(月)	ごはん さわらの香味焼き 浅漬け きんぴらごぼう炒め 鶏団子と野菜のみそ汁 りんご <small>「大江戸妖怪かわら版 ～大江戸散歩～」より</small>	847	37.5	25.2	2.6	ブドウパン たこ焼き風ポテト 茎わかめのサラダ 卵スープ 花みかん <small>「大江戸妖怪かわら版 ～春、大浪花に行く～」より</small>	893	31.5	27.5	3.3	
8	(火)	ごはん プリのジュースステーキ ジャガ芋のうま煮 豚汁 花みかん <small>「高校生レストラン、本日も満席」より</small>	849	33.2	25.5	2.6	コッパン マーマレードスパイシーチキン 春雨スープ じゃこ入り海藻サラダ ミックスソテー パイナップル	896	35.6	29.8	3.3	
9	(水)	青大豆のおこわ 鶏のオニオン風味揚げ ツナあえ にらともやしのみそ汁 オレンジ	831	33.4	30.3	2.6	ベーコンサンドイッチ ポテトのミートソース煮 大豆サラダ キウイフルーツ <small>「ハリーポッター・秘密の部屋」より</small>	843	33.2	30.9	3	
10	(木)	エビピラフ レバーとポテトのレモンソース 大根サラダ 卵スープ りんご	894	35.6	27.1	2.6	ハチミツパン むきがれいのレモン焼き ミニトマト マセドニアポテトサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	833	39.0	24.6	3.2	
11	(金)	麦ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の五目炒め 切干大根の煮物・ 生揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ	834	37.0	24.1	2.6	ココアクリームサンド わかさぎの唐揚げ 三色ナムル 豆腐とレンズ豆のスープ 花みかん	832	31.8	31.0	3.1	
14	(月)	ワカメごはん 鶏肉の韓国風照り焼き ジャガ芋のきんぴら ココロきゅうり 大根と青菜のみそ汁 みかん	863	32	26	2.6	ミルクパン 手作り春巻き ごまドレッシングサラダ・ 白玉スープ オレンジ	886	32.7	30.3	3.3	A:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「きゅうり」
15	(火)	麦ごはん のりまき厚あげ あとひきお煮しめ おかかあえ そうめん汁 オレンジ	833	31.2	25.4	2.5	食パン ブルーベリージャム 野菜チップス・ えびと豆腐の中華煮 豆乳プリン	837	34.3	29.0	2.4	
17	(木)	麦ごはん ほっけの一夜干し 中華きゅうり 五目煮豆 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 かき	830	34.8	23.9	2.7	キャロットパン レバーのケチャップあえ わかめのごまドレッシングあえ 白菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト	836	32.9	29.5	3.3	
18	(金)	さつまいもごはん からくさ焼き 磯香あえ かぶのみそ汁 花みかん	830	34.0	26.2	2.6	黒コッパン いかのごま揚げ ひじきのマリネ ミニトマト キャベツとしめじのスープ バナナ	834	36.8	30.6	3.3	A:千歳千消テー献立 B:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「キャベツ」
21	(月)	和風ツナごはん 鶏と大豆の揚げ煮 青菜とえのきのお浸し 大根と若布のみそ汁 オレンジゼリー	878	34.9	28.2	2.6	ピザドッグ 海藻サラダ ポトフ みかん	833	36.1	30.5	3.3	
22	(火)	ごはん いかの七味焼き 納豆あえ 里芋のそぼろ煮 すまし汁 あずき白玉 <small>11月24日は「和食の日」。和食の基本、 だしを味わいましょう。</small>	885	38.5	18.7	2.5	コッパン キャラメルクリーム ししゃものマリネ 青菜のソテー ミネストローネ ヨーグルト	833	31.6	29.7	3.2	A:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「米」
25	(金)	ひじきごはん おさつコロッケ 千切りキャベツ 具たくさんみそ汁 花みかん	844	26.7	23.2	2.7	食パン イチゴジャム 鮭のチーズ焼き ポテトサラダ ポークビーンズ パイナップル	899	39.4	26.5	3.3	A:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「キャベツ」
28	(月)	ごはん ししゃもの南蛮漬け ゆかりあえ ぶろふき大根 もずくスープ りんご	833	26.4	25.2	2.6	ミルクロール あじのパン粉焼き ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	859	35.2	29.9	3.2	A:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「大根」
29	(火)	ごはん チキンのグリルホワイトソースがけ 青菜のソテー たこといかのマリネ 野菜スープ みかん	840	35.2	28.3	2.3	ソフト麺肉みそソース かつおの香味揚げ 大根ナムル りんご	849	42.6	23.1	3.1	B:船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「大根」
30	(水)	麦ごはん 麻婆豆腐 茶巾絞り ミニトマト 春雨ナムル 花みかん	899	31.4	23.8	2.6	コッパン はちみつマーガリン ポテトのオムレツ・ ツナとわかめのサラダ ABCスープ キウイフルーツ	832	37.1	30.6	3.3	

○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、「大根」「キャベツ」「きゅうり」「米」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。

★ 11月分のマークシートの締め切りは、7月13日(水)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(金)になります。残高の確認をお願いいたします。