

予定献立表

令和6年

9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	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
3	(火)	わかめご飯 豆腐のごまみそ田楽 おかかあえ けんちん汁 巨峰	791	31.5	26.5	2.6	黒コッペパン しいらのフライ さつまいものサラダ 野菜とウインナースープ煮 オレンジ	802	36.5	28.3	3.0	
4	(水)	ご飯 豚キムチ わかさぎの香味揚げ 中華きゅうり わかめスープ 杏仁豆腐	808	30.6	29.5	2.6	キャロットパン 鮭のチーズムニエル コールスロー 肉団子スープ ぶどうゼリー	813	43.3	30.4	3.3	
5	(木)	麦ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 干草あえ のっぺい汁 梨	802	33.2	27.0	2.6	コッペパン キャラメルクリーム レバーとポテトのチリソース 中華野菜炒め 千切りスープ オレンジ	800	31.8	30.4	3.1	A:船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「梨」
6	(金)	白飯 卵のからくさ焼き 豚肉と大根の旨煮 わかめときゅうりの酢の物 さつま汁 オレンジ	815	33.7	26.1	2.6	二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豆腐のナゲット チキンサラダ ABCスープ ぶどう	804	36.2	30.4	3.3	
9	(月)	ブルコギ丼 ツナあえ スパイシービーンズ もずくスープ キウイフルーツ	790	32.3	29.5	2.6	パンズパン 照り焼きハンバーグ さつまいもスティック 枝豆チーズコーン ミネストローネ オレンジ	797	25.7	30.8	3.3	B:旧2年1組 作成献立
10	(火)	ご飯 いかの七味焼き 大豆と揚げホールの煮物 のり酢あえ 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	793	41.6	21.5	2.6	パンフキンパン ししゃものレモンソース ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ パイナップル	840	33.7	29.5	3.1	
11	(水)	かつ丼 ポテトサラダ(マヨネーズ味) 貝 だくさんみそ汁 パイナップル	893	36.6	29	2.6	炒めそば野菜あんかけ さつまいものバター焼き 茎わかめのサラダ ヨーグルトあえ	795	33.8	27.3	2.6	A:旧1年 給食委員 作成献立
17	(火)	里芋ご飯 スズキ のからししょうゆかけ 白菜の甘酢あえ 小松菜と揚げのみそ汁 きなこ白玉	818	32.9	23.3	2.6	ハチミツパン ポテトのオムレツ ひじきのサラダ 豆乳コーンスープ りんごゼリー	814	34.7	30.2	3.4	A:お月見献立 A:船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
19	(木)	カレーピラフ 鶏肉と大豆の揚げ煮 大根サラダ レンズ豆のスープ オレンジ	859	35.4	27.6	2.6	セサミトースト チリ・コン・カーン スパゲティサラダ キウイフルーツ	805	31.3	29.6	2.8	
20	(金)	麦ご飯 生揚げのきのこソース ツナとわかめのあえ物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ぶどう	793	31.2	27.9	2.4	コッペパン いちごジャム スズキ の 梨マリネ ミモザサラダ トマトスープ オレンジ	810	37.8	31.2	3.1	B:船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」「梨」
24	(火)	まぜご飯 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のおろしあえ 豆乳みそ汁 バナナ	791	32.5	27.1	2.5	ブランコッペパン はちみつ 豆腐のベーコンチーズ焼き グリーンサラダ コーンシチュー ぶどう	823	31.7	30.8	3.3	
25	(水)	ご飯 レバーの大和あえ 青菜とえのきのお浸し きんぴらごぼう 道産子汁 オレンジ	796	27.1	23.4	2.6	ミルクパン なすのミートグラタン じゃこ入り海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ パイナップル	797	30.8	30.7	3.3	
26	(木)	スタミナ丼 さつまいものおやき 中華 きゅうり 卵 スープ 梨	816	27.2	27.6	2.4	ソフト麺肉みそソース かつおの香味揚げ 大根ナムル フルーツ白玉	864	41.3	23.2	3.1	A:旧2年1組 作成献立
27	(金)	ポークカレーライス たらこのベーコンロール 海藻サラダ プリン	828	31.1	30.0	2.4	きなこ揚げパン ポテトのきのこ炒め ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	791	34.1	28.7	3.3	
30	(月)	ご飯 さばのみそ煮 磯香あえ 沢煮椀 オレンジ	793	38.3	27.4	2.7	ピザドック 青のりポテトビーンズ シーフードサラダ 野菜スープ パイナップル	791	41.1	30.0	3.3	

○献立表をよく見て選び、選択欄に記入しましょう。

* 今月の船橋産の旬の食材は、「梨」「スズキ」です。

* 昨年度3月に給食委員会で給食の献立を考えました。今月は旧1年生の献立を取り入れました。(11日)

* 7~11月:旧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1組の代表献立です。)

26日A献立:旧2年1組4班 ~体育祭に向けて~

テーマ<体育祭スタミナ給食>

一献立のセールスポイントー

体育祭のために体力増進食品を多く使い、秋の食材を使いながらも食べて楽しめるような給食にしました。

9日B献立:旧2年1組5班 ~新人戦に向けて~

テーマ<食の新人参戦!>

一献立のセールスポイントー

みんな大好きなファストフード店のメニューを給食向けにアレンジ。おいしいうえに栄養もとれてまさに一石二鳥。

★ 9月分のマークシートの締め切りは、5月27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、7月1日(月)になります。残高の確認をお願いいたします。