

予定献立表

令和6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人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(火)	ご飯 たらこのオイル焼き 鶏肉と大豆の煮物 ごま酢あえ 大根とにらのみそ汁 オレンジ	795	38.5	27.3	2.5	コッペパン チョコレートクリーム ししゃものごまチーズフライ焼肉サラダ 春雨スープ	794	31.0	30.2	3.1	
2	(水)	ご飯 豆腐入りハンバーグあんかけソース わかめときゅうりの酢の物 根菜ごま汁 みかん	795	34.8	27.6	2.1	ハチミツパン イカのアップルマリネ ミックスリテー ABCスープ オレンジ	805	37.0	29.0	3.3	
3	(木)	麦ご飯 レバーのねぎダシあえ 里芋のそぼろあんかけ 茎わかめの五色あえ 大根と青菜のみそ汁 オレンジ	819	37.2	27.3	2.6	キャロットパン 青菜とチーズのオムレツ さつまいものサラダ わかめと野菜のスープ パナナ	802	32.7	30.3	3.2	
4	(金)	ご飯 いわしのかば焼き風 五目きんぴら 干草あえ 豆腐とわかめのみそ汁 ぶどうゼリー	828	30.1	26.0	2.4	二色サンド(ハ&クリーム) じゃがいものチーズ焼き ミモザサラダ ミネストローネ オレンジ	793	32	30.0	3.1	
7	(月)	ご飯 揚げ出し豆腐 キャベツとちくわののり炒め きゅうりの土佐あえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 パナナ	791	27.6	26.5	2.5	コッペパン いちごジャム チキンのグリルホワイトソースがけ 大豆サラダ キャベツとじゃが芋の炒め みかん	790	38.5	30.2	3.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「キャベツ」
8	(火)	ご飯 黒鯛の香味ソースがけ 大根とこんにゃくのピリ辛煮 のり酢あえ 小松菜と生揚げのみそ汁 ぶどう	796	35.2	29.2	2.3	パンパンキンパン ホキのマヨネーズ焼き コーンサラダ 炒め大根と白菜のスープ キウイフルーツ	791	38.0	30.5	3.2	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「大根」
9	(水)	チャーハン シュウマイ 中華きゅうり 白菜スープ オレンジ	815	37.9	29.3	2.6	ビャンビャン麺風 (麺の麺をタレに絡めて食べる料理。ほうとうの麺を使って実施します) わかさぎの唐揚げ きゅうりの塩炒め 青梗菜のスープ	793	32.0	29.1	3.3	「学校給食で 食べよう西安」
10	(木)	ご飯 鯖のごまだれ焼き にんじんキツネしりしり 納豆あえ にらともやしのみそ汁 ぶどう	793	35.6	31.0	2.6	食パン ブルーベリージャム レバーのケチャップあえ 海藻サラダ レンズ豆のスープ みかん	794	36.5	28.6	3.2	
11	(金)	ごぼうと鶏肉のたきごみご飯 鮭の西京焼き 大学いも 春雨サラダ 卵スープ みかん	803	35.0	25.1	2.7	ツナサンド チリ・コン・カン ごまドレッシングサラダ 豆腐プリン	790	35.1	30.0	3.0	A：3年 給食委員 作成献立
15	(火)	栗ご飯 生揚げのきのこソース からしあえ 舞茸と青菜のみそ汁 きなこ白玉	801	28.2	22.1	2.6	丸型コッペパン メルルーサのフライ ひじきのサラダ トマトスープ オレンジ	790	37.9	29.7	3.3	
16	(水)	ビビンバ ケランマリ (韓国の韓焼きのような料理) ほうれん草のナムル わかめスープ ナタデココゼリー	813	34.9	30.8	2.7	シナモン揚げパン 野菜とウィンナーのスープ煮 ツナサラダ ヨーグルト	793	31.8	31.0	3.3	A：旧2年6組 作成献立
17	(木)	麦ご飯 わかさぎの香味揚げ 中華風サラダ えびと豆腐の中華煮 ぶどう	793	34.4	26.8	2.3	コッペパン はちみつ 豆腐のトマトグラタン ほうれん草のサラダ ガーリックポテト オニオンスープ	790	35.0	30.4	3.2	
18	(金)	チキンカレーライス 青菜と海苔のサラダ ヨーグルトあえ	835	30.2	27.1	2.5	しょうゆラーメン 手作り春巻き 中華きゅうり 茶巾絞り	822	34.8	30.4	3.4	B：旧2年8組 作成献立
21	(月)	ひじきご飯 おからコロッケ ごまあえ 具だくさんみそ汁 みかん	855	33.6	26.5	2.6	さつまいもパン 鮭のスパイス&ハーブパン粉焼き ほうれん草とコーンのバターソテー クラムチャウダー	815	39.2	29.9	3.3	B：1年 給食委員 作成献立
22	(火)	ガーリックライス デンマーク風ミートボールのクリームソース マッシュポテト キャベツとベーコンのスープ りんご	846	33.3	30.5	2.4	ブランコッペパン エゲケー (デンマークのオムレツ) ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜スープ プリン	793	35.4	30.1	3.3	「学校給食で 食べよう オーデンセ」
24	(木)	わかめご飯 ししゃものごま揚げ おかかあえ じゃが芋と揚げのみそ汁 みかん	806	31.8	29.3	2.6	セサミトースト かぶと帆立のマヨサラダ ポークビーンズ キウイフルーツ	800	33.8	30.5	3.0	
25	(金)	ご飯 麻婆豆腐 青のりポテト 春雨ナムル オレンジ	798	32.7	29.7	2.3	たらこスパゲッティ スイートポテト チキンサラダ 豆腐と白菜のスープ みかん	816	35.9	30.2	3.3	
28	(月)	ご飯 秋刀魚の塩焼き 肉じゃが 青菜のみぞれちりめんあえ なめこ汁 ぶどう	829	35.6	30.1	2.6	ミルクロール 豆腐のナゲット シーフードサラダ ポトフ オレンジ	822	38.0	30.3	3.2	読書週間 10/27～11/9
29	(火)	麦ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 磯香あえ わかめとえのきのみそ汁 かき	834	30.8	27.6	2.6	卵サンド ハニーマスタードチキン マセドニアポテトサラダ 洋風わかめスープ みかん	792	40.9	30.7	3.3	
30	(水)	ご飯 キャベツと豚肉炒め 卵焼き にんじんの塩もみ 里芋のみそ汁 りんご	790	33.1	29.2	2.5	ブドウパン スパイシーフィッシュ クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	837	34.6	30.1	3.0	
31	(木)	きのこピラフ ささ身しモンソース パンプキンサラダ 野菜スープ フルーツポンチ	835	33.4	23.2	2.6	ハチミツパン かぼちゃカレーのグラタン じゃこ入り海藻サラダ せん切りスープ オレンジゼリー	793	33.6	28.3	3.3	ハロウィン献立

* 今月の船橋産の旬の食材は、「キャベツ」と「大根」です。

* 給食委員会では給食の献立を考えました。今月は1・3年生の献立を取り入れました。

* 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。

* 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ています。(今月は6・8組)

16日A献立：旧2年6組5班

～韓国大好きな人に向けて～

テーマ＜韓国味を楽しむ＞

一献立のセールスポイント

まるで新大久保の気分♪

18日B献立：旧2年6組5班

テーマ＜食の秋＞

一献立のセールスポイント

全ての群の食材が入っていて、栄養満点です。旬の食材を使っていて、地域の野菜も取り入れています。美味しく元気の出るメニューにしました。

令和6年度は、船橋市とデンマーク・オーデンセ市との姉妹都市提携35周年及び中国・西安市との友好都市提携30周年の年にあたります。船橋市では様々な記念事業を実施します。

その1つとして、学校給食では「学校給食で食べようオーデンセ・食べよう西安」を実施します。9日は西安、22日はオーデンセの料理を取り入れた献立です。お楽しみに。

★ 10月分のマークシートの締め切りは、6月26日(水)朝の会終了までです。

★ 10月分の給食費の引き落としは、7月31日(水)になります。残高の確認をお願いいたします。