

予定献立表

令和6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	(金)	ご飯 ポラの磯辺揚げ 肉じゃが ぼうれん草と豆もやしのおひだし 豆腐とわかめのみそ汁 みかん 「男子★弁当部」より	821	40.7	26.7	2.5	セサミトースト チキンの照り煮 ポテトのカレー炒め キャベツとベーコンのスープ キウイフルーツ 「男子★弁当部」より	809	34.1	29.7	3.3	読書週間 10/27～11/9
5	(火)	ご飯 いかのごま揚げ しらす入り納豆あえ ぜんべい汁 りんご 「ふたりのえびす」より	825	36.2	25.5	2.6	コッペパン 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 白玉スープ みかん 「ふたりのえびす」より	794	33.8	29.1	3.3	
6	(水)	ご飯 鯖の香味焼き 名前のない野菜炒め なめこと青菜のみそ汁 かき 「神様の定食屋」より	800	33.8	30.4	2.5	丸型コッペパン チキン南蛮 茎わかめのサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ オレンジ 「神様の定食屋」より	794	33.1	29.9	3.2	
7	(木)	カレーライス たらこのベーコンロール じゃこ入り海藻サラダ みかん 「翔ぶ少女」より	848	35.8	29.3	2.5	セルフ コロッケパン チキンサラダ 洋風わかめスープ りんごゼリー 「翔ぶ少女」より	813	34.0	30.4	3.3	3年中間テスト
8	(金)	チャーハン 油淋鶏 (キュリンチー：鶏肉に刺んだねぎとしょうゆベースのタレをかけたもの) 中華あえ 豆腐と白菜のスープ キウイフルーツ 「おいしくて遊ぶとき」より	818	39.1	29.4	2.7	バターしょうゆ味の焼きうどん さつま芋蒸しパン 青のり大豆 きゅうりの酢じょうゆ漬 白米スープ ヨーグルト 「おいしくて遊ぶとき」より	792	40.0	29.9	3.3	3年中間テスト
11	(月)	麦ご飯 鮭のごま焼き 干草あえ 切干大根の煮物 生揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ	807	34.0	29.0	2.6	ハムサンド わかさぎの唐揚げ 三色ナムル 豆腐とレンズ豆のスープ パナナ	805	35.6	30.7	3.3	
12	(火)	エビピラフ レバーとポテトのレモンソース ミモザサラダ 白菜スープ りんご	850	35.7	29.5	2.6	コッペパン はちみつ メルルーサのきのこチーズ焼き 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	848	41.7	27.3	3.3	
14	(木)	ガーリックライス 小松菜のキッシュ 大豆サラダ トマトスープ オレンジ	809	31.2	30.4	2.6	ソフト麺肉みそソース 小松菜のパリパリ揚げワンタン キャベツのおろしあえ みかん	818	38.7	24.8	3.2	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「小松菜」
15	(金)	わかめご飯 鶏肉の照り焼き 茶巾絞り 春雨サラダ けんちん汁 みかん	838	31.4	26.7	2.6	ブランコッペパン 豆腐のナゲット コーンサラダ かぶのクリームシチュー オレンジ	794	32.3	31.3	3.3	A：旧2年2組 作成献立
19	(火)	船橋産米のご飯 さつまいものコロッケ ツナあえ かぶのみそ汁 梨ゼリー	818	24.6	23.5	2.1	さつまいもパン いわしのパン粉焼き 焼肉サラダ 春雨スープ みかん	797	35.5	30.6	3.0	千産千消デー
20	(水)	和風ツナご飯 鶏と大豆の揚げ煮 青菜とえのきのお浸し 大根とわかめのみそ汁 豆乳プリン	833	37.0	30.4	2.7	ピザドッグ 海藻サラダ ポトフ パナナ	790	38.0	30.3	3.3	
21	(木)	トマトライスのホワイトソースかけ ひじきのサラダ 野菜スープ みかん	807	29.9	28.8	2.6	ラーメン 揚げぎょうざ チンジャオロースー 杏仁豆腐	793	39.4	29.5	3.2	B：2年 給食委員 作成献立
22	(金)	船橋産米のご飯 いかの七味焼き ごま酢あえ 里芋のそぼろ煮 すまし汁 あずき白玉	814	34.9	17.9	2.4	コッペパン キャラメルクリーム ししゃものマリネ かぶのサラダ ミネストローネスープ りんご	799	31.0	29.8	3.2	A：和食の日 献立
25	(月)	秋のおこわ ホキのからししょうゆかけ おかかあえ さつまいものみそ汁 かき	826	34.7	23.0	2.7	ブドウパン 豆腐入りハンバーグデミきのソース 小松菜のソテー ABCスープ オレンジ	813	34.5	28.6	3.3	
26	(火)	ご飯 味付けのり ねぎ入り卵焼き ごまあえ 豚汁 みかん	787	34.2	29.0	2.5	ベーコンとねぎの和風スパゲッティ ガーリックポテト 大根サラダ クリームコーンと卵のスープ フルーツ白玉	848	31.4	28.2	3.3	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ねぎ」
27	(水)	さつまいもご飯 豚肉の和風ステーキ 磯香あえ 豆乳みそ汁 パナナ	789	29.8	27.4	2.6	黒コッペパン ますのフライ ひじきのマリネ ミニトマト キャベツとしめじのスープ オレンジ	806	39.6	31.0	3.2	
28	(木)	ご飯 ししゃもの南蛮漬 ゆかりあえ ふろふき大根 もずくスープ みかん	792	27.5	25.7	2.5	パンフキンパン たらこのムニエルトマトソース ブロッコリーサラダ じゃがいもとベーコンの豆乳スープ りんご	804	37.7	30.6	2.8	
29	(金)	ご飯 生揚げのあまから焼き 茎わかめの五色あえ のっぺい汁 きなこ白玉	806	29.0	24.2	2.5	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サラダ 白菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト	791	29.6	28.7	3.1	

* 今月の船橋産の旬の食材は、「ねぎ」と「小松菜」です。

* 給食委員会で給食の献立を考えました。今月は2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。

* 旧2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れました。(今月は2組の代表献立です。)
(4組も11月に取り入れる予定で献立を作成しましたが、都合により12月に変更させていただきます。)

15日A献立：旧2年2組3班

テーマ＜船橋ファミリー ～秋の風味をそえて～＞

一献立のセールスポイントー

旬の食材のさつまいも、にんじん、里芋などを食べられ、にんじんなどの地産地消ができる。

* 果物を梨で考えてもらいましたが、入手が難しい可能性があるためみかんに変更させていただきました。

★ 11月分のマークシートの締め切りは、7月10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(月)になります。残高の確認をお願いいたします。