

予定献立表

令和7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	1人1食 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1食 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2	(火)	麦ご飯 鯖のごまだれ焼き 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 いらともやしのみそ汁 冷凍みかん	835	33.9	26.1	2.6	ミルクパン ささ身レモンソース マッシュポテト ひじきのマリネ カレーヌードルスープ オレンジ	824	34.0	26.4	3.0	
3	(水)	わかめご飯 豆腐のごまみそ田楽 干草あえ けんちん汁 ぶどう	794	31.0	28.8	2.6	黒コッペパン 豆あじのエスカベージュ スバゲティサラダ 野菜とウインナースープ煮 キウイフルーツ	815	31.3	30.3	3.0	
4	(木)	栗ご飯 れんこんとなすの肉巻き ひじきと枝豆の煮物 かぶとわかめのサラダ さつま芋の具だくさんみそ汁 梨	803	24.9	28.8	2.6	コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ ABCスープ ヨーグルト	820	33.4	31.6	3.3	A：旧2年6組 作成献立 A：船橋産の旬の食 材を食べて知る日 「梨」
5	(金)	ご飯 レバーの大豆あえ 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	815	29.9	24.1	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 バイナッブル	790	30.9	31.2	3.3	
8	(月)	ご飯 ぶりの七味焼き 豚肉と大根の旨煮 ごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	805	33.9	30.0	2.6	コッペパン 豆腐のナゲット シーフードサラダ ポトフ オレンジ	804	38.0	31.7	3.0	
9	(火)	ブルコギ丼 ツナあえ スパイシービーンズ 玉子スープ オレンジ	792	32.8	30.0	2.6	セサミトースト チリ・コン・カーン コールスロー プリン	804	31.7	30.8	2.8	
10	(水)	ご飯 玉子のからくさ焼き 鶏肉と大豆の煮物 おかかあえ 大根と里芋のみそ汁 オレンジ	820	36.4	27.3	2.5	ハチミツパン ししゃものレモンソース ごまドレッシングサラダ 肉団子スープ バイナッブル	799	32.6	30.3	3.1	
16	(火)	麦ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ビーフンソテー コロコロきゅうり せん切りスープ ぶどう	842	36.0	27.6	2.6	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	847	37.4	31.0	3.0	
18	(木)	ご飯 さばのみそ煮 磯香あえ かきたま汁 オレンジ	792	36.9	27.7	2.7	ピザドック ベーコンポテトソテー グリーンサラダ 野菜スープ りんごゼリー	792	32.4	29.5	3.2	
19	(金)	ご飯 さんまの塩焼き 大根おろし ひじきの煮物 みそけんちん汁 梨	793	31.7	30.8	2.4	きのこスパゲッティ（醤油味） いかのアップルマリネ ひじきサラダ ミネストローネ きなこ白玉	803	36.8	27.0	3.1	
22	(月)	麦ご飯 味付けのり スズキとじゃが芋の揚げ煮 ごまあえ 豚汁 オレンジ	802	32.4	24.2	2.4	ブドウパン 鮭のチーズムニエル 焼肉サラダ 豆乳コンスープ キウイフルーツ	850	40.2	29.6	3.1	A：船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「スズキ」
24	(水)	ご飯 根菜つくね いかと里芋の煮物 はりはり漬け なめこ汁 オレンジ	822	35.0	24.3	2.4	ブランコッペパン レバーとポテトのケチャップあえ 山海サラダ 白菜スープ バイナッブル	800	39.2	30.8	3.2	
25	(木)	ご飯 豚キムチ 大豆といりこの揚げ煮 中華きゅうり わかめスープ 杏仁豆腐	811	31.2	30.0	2.7	ソフト麺ミートソース さつまいものバターシュガー焼き 大豆サラダ オレンジ	833	32.9	26.4	2.6	
26	(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 ぶどうゼリー	822	32.3	29.0	2.5	きなこ揚げパン ツナサラダ ワンタンスープ フルーツ白玉	835	31.1	26.2	2.8	
29	(月)	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	792	31.2	28.0	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 「梨・スズキ」
30	(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 パナナ	790	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 えび入りグリーンサラダ コーンシチュー オレンジ	830	34.1	30.6	3.3	

○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。

* 今月の船橋産の旬の食材は「梨」「スズキ」です。

* 6～11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6組の代表献立です。）

4日A献立：旧2年6組4班 ～食欲の秋～

ーおすすめポイントー

- ・旬の食材がたくさん！全ての献立に入っている
- ・栄養バランス◎
- ・地産地消（船橋でとれる食材6種類）
- ・彩りにも気をつけた
- ・具だくさんみそ汁：7種の野菜を使用

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

◎校内締切・・・5月27日（火）

◎予約システムへの入力期間・・・5月21日（水）～5月30日（金）

* 予約システムへの入力期間は5月30日（金）までですが、学校での確認作業のため校内締切を5月27日（火）とさせていただきます。

★9月分の給食費の引き落としは、6月30日（月）になります。残高の確認をお願いいたします。



<予約サイト>