

予定献立表

令和7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1食 1Kcal	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1食 1Kcal	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
1		ご飯 チーズタッカルビ フライビーンズ チョレギサラダ わかめスープ みかん					ハチミツパン イカのアップルマリネ ミックスソテー 野菜スープ オレンジ					
(水)			809	30.5	29.4	2.1		804	35.3	30.8	2.8	
2		ご飯 揚げ出し豆腐 ツナあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 バナナ					ミルクロール 白身魚のグラタン 切り干し大根サラダ トマトスープ みかん					
(木)			798	26.2	28.2	1.9		801	34.2	31.3	2.9	
3		ご飯 いわしのかば焼き風 千草あえ わかめと生揚げのみそ汁 ぶどうゼリー					ミートサンド 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					
(金)			797	29.3	27.4	2.1		793	35.9	29.1	2.9	
6		ご飯 麻婆豆腐 青のりポテト 春雨ナムル オレンジ					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					
(月)			796	32.1	29.7	2.0		817	35.8	30.0	2.8	
7		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					シナモントースト かぶのサラダ ポークビーンズ りんご					
(火)			802	31.4	29.3	2.3		797	32.9	30.3	2.5	
8		さつま芋ご飯 白身魚と根菜のおろし煮風 わかめときゅうりの酢の物 大根ときこのみそ汁 みかん					さつま芋パン 豆腐のピザ焼き ごぼうサラダ 大根のポトフ風スープ りんご					船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「大根」
(水)			795	32.3	25.5	2.1		791	34.3	31.9	2.7	
9		麦ご飯 レバーのねぎダシあえ 里芋のそぼろあんかけ きゅうりのかき揚げ 大根と青菜のみそ汁 オレンジ					黒コッペパン 青菜とチーズのオムレツ さつま芋のサラダ わかめと野菜のスープ バナナ					
(木)			800	35.5	25.2	2.2		801	33.8	28.7	2.7	
10		きのこピラフ 豆腐のベーコンチーズ焼き 塩きゅうり カレーヌードルスープ みかん					ソフト麺ミートソース ツナとわかめのサラダ フルーツ白玉					
(金)			792	29.8	31.8	2.1		849	38.3	22.9	2.4	
14		ご飯 白身魚のホイル焼き 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					コッペパン チョコレートクリーム ししゃものチーズ風味フライ 焼肉サラダ 春雨スープ バナナ					
(火)			791	36.6	27.5	2.1		793	31.6	29.8	2.9	
15		麦ご飯 豚肉の和風ステーキ れんこんのきんぴら キャベツのこんぶあえ 舞茸と青菜のみそ汁 オレンジ					坦々麺 キャベツたっぷり野菜巻き さつま芋の甘煮 中華きゅうり みかん					船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「キャベツ」
(水)			798	30.5	29.8	2.1		807	34.6	31.3	3.0	
16		ピビンバ さつまいもチップス チャーシューナムル 卵スープ オレンジ					ナン 小松菜チキンカレー ジャがバター ベーコンひじきサラダ 柿					B：旧2年5組 作成献立
(木)			795	29.7	28.6	2.2		790	32.3	32.4	2.6	
17		麦ご飯 ぼろのからししょうゆかけ 切干大根の煮物 磯香あえ 生揚げと野菜のみそ汁 りんご					シュガートースト チリ・コン・カン スパゲティサラダ オレンジ					
(金)			800	34.7	23.7	2.1		829	31.7	30.5	2.6	
20		ご飯 ちりめん山椒 秋刀魚のたつた揚げ ゆかりあえ 小松菜と揚げのみそ汁 みかん					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 ぶど う					
(月)			795	31.5	32	2.1		790	34.7	30.1	2.9	
21		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 オレンジ					食パン キャラメルクリーム ポテトのオムレツ フロッキーサラダ 豆乳コーンスープ りんご					
(火)			795	34.4	26.8	2.1		805	35.3	31.2	2.8	
23		ひじきご飯 さつまいもコロッケ ごまあえ なめこ汁 みかん					コッペパン いちごジャム 黒鯛のグリルホワイトソースかけ 大豆サラダ キャベツとじゃがいものスープ キウイフルーツ					
(木)			807	28.3	25.3	2.3		792	40.0	31.1	2.6	
24		ご飯 厚焼き卵 納豆あえ ジャが芋と生揚げのみそ汁 オレンジ					コッペパン マーメレード わかさぎのバリバリ揚げ シンガポールビーフン キムチと豆乳のスープ キウイフルーツ					
(金)			790	33.9	28.8	2.1		801	29.8	28.4	3.0	
27		ご飯 鯖のごまだれ焼き からしあえ 具だくさん豚汁 ぶどう					食パン ブルーベリージャム レバーとポテトのケチャップあえ 海藻サラダ せん切りスープ みかん					読書週間 10/27～11/9
(月)		「神様の定食屋」より	796	35.2	27.7	2.1		792	39.1	30.2	3.0	
28		チャーハン しゅうまい 春雨と鶏のあえもの 白菜スープ オレンジ					ハチミツパン スパイシービーンズ シチュー シーフードサラダ りんごゼリー					
(火)		「キッチン」より	794	34.1	26.4	2.1		805	32.2	29.5	2.3	
29		麦ごはん 豚キムチ 金時豆の甘煮 大根ナムル もすくスープ りんご					丸型コッペパン タンドリーチキン 野菜チップス ひじきのサラダ レンズ豆のスープ みかん					
(水)		「私は食べるのが下手」より	833	31.3	24.3	2.1		800	35.8	32.7	3.0	
30		ご飯 焼き魚(鮭の塩焼き) ほうれん草のあえもの 大根と里芋のみそ汁 きなこ白玉					食パン マーメレード ハンバーグ グリーンサラダ ミニトマト ABCスープ ヨーグルト					
(木)		「分岐駅まぼろし」より	794	36.6	23.5	2.0		791	35.1	28.2	2.9	
31		ご飯 味付けのり 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ(マヨネーズ味) 沢煮桜 オレンジ					サンドイッチ(卵サンド) さつまいものおやき コールス ロー 肉団子スープ 豆乳プリン					
(金)		「ノクッドウライオウ」より	837	33.7	28.9	2.0		829	31.8	31.6	2.7	

○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、「キャベツ」と「大根」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5組の代表献立です。)

* 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。

16日B献立：旧2年5組1班 ～インド料理～

ーおすすめポイントー

バランスがとれている。栄養の多い食材がたくさん入っている。予算に合っている。



<予約サイト>

★「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・・・6月26日(木)

◎予約システムへの入力期間・・・6月23日(月)～7月1日(火)

* 予約システムへの入力期間は7月1日(火)までですが、学校での確認作業のため校内締切を6月26日(木)とさせていただきます。

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