

予定献立表

令和8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				B献立				備考
		1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	
2	(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				黒コッペパン いかのアップルマリネ スパゲティサラダ わかめと野菜のスープ 冷凍みかん				
		793	30.7	28.8	2.3	800	34.7	27.8	2.8	
3	(木)	麦ご飯 ぼらのからししょうゆかけ ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル				ソース焼きそば さつまいものおやき 大根ナムル 中華風コーンスープ オレンジ				
		801	32.3	23.6	2.1	790	31.0	32.7	2.9	
4	(金)	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				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 パナナ				
		813	29.8	24.1	2.3	806	31.4	30.4	2.8	
7	(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				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 ミネストローネ オレンジ				B: 船橋産の旬の食材を食べて知る日「梨・スズキ」
		792	31.1	28.0	2.1	813	36.2	32.2	2.7	
8	(火)	麦ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ビーフンソテー ココロきゅうり もずくスープ オレンジ				コッペパン ブルーベリージャム シイラのフライ コーンサラダ 大豆のシチュー ぶどう				
		804	34.5	26.2	2.3	837	37.4	30.0	2.6	
9	(水)	ご飯 いかの七味焼き 大豆と揚げボールの煮物 のり酢あえ 大根とえのきのみそ汁 梨				パンフキンパン わかさぎの香味揚げ コーンサラダ ボークビーンズ パイナップル				A: 船橋産の旬の食材を食べて知る日「梨」
		816	40.8	24.3	2.4	798	30.5	28.5	2.7	
14	(月)	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 オレンジ				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 ぶどう				
		817	34.2	26.5	2.3	816	34.0	26.4	2.8	
15	(火)	麦ご飯 ますのみそクチャップ焼き おひたし のっぺい汁 オレンジ				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 パイナップル				
		791	38.1	24.3	2.3	811	33.3	30.6	2.7	
17	(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				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 パイナップル				
		806	30.5	30.0	2.4	834	31.8	26.0	2.1	
18	(金)	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				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				
		798	31.9	28.0	2.2	830	34.1	30.6	2.8	
24	(木)	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				きのこクリームパスタ(フィットチーネ) かつおのフリット シーフードサラダ トマトスープ スイートポテト				B: 旧2年7組作成献立
		791	32.7	30.0	2.3	808	40.4	31.6	2.8	
25	(金)	さつまいもご飯 スズキ とキノコのホイル焼き ナムル 豚汁 きなこ白玉				丸型コッペパン スパイシーフィッシュ さつまいものサラダ 肉団子スープ ぶどう				お月見献立 A: 旧2年6組作成献立
		831	34.8	19.3	2.3	795	39.3	31.7	2.8	
28	(月)	ご飯 豆あじの南蛮漬け 納豆あえ 芋煮汁 パナナ				ハチミツパン 豆腐のトマトグラタン ひじきのサラダ ABCスープ オレンジ				
		799	32.5	25.7	2.2	792	35.9	29.7	2.8	
29	(火)	ご飯 さばのみそ煮 焼香あえ かきたま汁 オレンジ				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				
		793	37.0	27.8	2.3	793	31.9	29.3	2.9	
30	(水)	カレーピラフ 鶏肉と大豆の甘辛揚げ 海藻サラダ レンズ豆のスープ ぶどう				セサミトースト チリ・コン・カーン ツナサラダ パイナップル				
		809	33.5	23.6	2.3	793	31.9	30.5	2.7	

○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。

* 5～10月：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・7組の代表献立です。)



<予約サイト>

25日A献立：旧2年6組5班 ～お月見～

—おすすめポイント—

秋の伝統文化のお月見をイメージして白玉団子を使って月見団子を再現しました。たくさんの種類の食材を使っていて、その中に旬の食材は5種類あります。船橋市なのでナムルの中には小松菜も入れています。

24日B献立：旧2年7組6班 ～旬の食材を味わう～

—おすすめポイント—

旬のきのこを使ったパスタはフィットチーネ(平らな麺)を使い、クリームソースがからみやすくなりました。9月24日は「海藻サラダ」なので、海藻を使ったシーフードサラダにしました。

★「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25日(月)

◎予約システムへの入力期間・・・5月19日(火)～5月28日(木)

* 予約システムへの入力期間は5月28日(木)までですが、学校での確認作業のため校内締切を5月25日(月)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(火)になります。残高の確認をお願いします。