

予定献立表

令和8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 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	(木)	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	821	35.3	30.4	2.2	ミルクロール 豆腐のナゲット シーフードサラダ 野菜とウインナースープ煮 オレンジ	794	31.9	32.8	2.8	
2	(金)	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	792	34.5	27.6	2.1	ハチミツパン ホキのエスカベージュ ミックスソテー レンズ豆のスープ パナナ	831	37.9	27.9	2.8	
5	(月)	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	795	34.4	26.8	2.1	食パン キャラメルクリーム ポテトのオムレツ ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ りんご	805	35.3	31.2	2.8	
6	(火)	ご飯 ちりめん山椒 はがつおのたつた揚げ ゆかりあえ 小松菜と生揚げのみそ汁 みかん	790	36.8	26.1	2.1	コッペパン はちみつ ポテトと大豆のカレーグラタン ほうれん草のサラダ オニオンスープ 豆乳プリン	792	30.6	29.5	2.6	
7	(水)	ご飯 チーズスタックピ わかめスープ オレンジ	815	31.6	30.3	2.1	ソフト麺ミートソース ツナとわかめのサラダ ヨーグルトあえ	817	39.2	25.0	2.4	
8	(木)	秋のおこわ 豚肉のおろしのせ 磯香あえ 豆腐とごぼうのみそ汁 りんご	793	32.0	28.0	2.4	ハチミツパン 白身魚とポテトの揚げ煮 チキンとブロッコリーのサラダ せん切りスープ オレンジ	801	38.8	31.6	2.7	A：旧2年9組 作成献立
9	(金)	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	800	35.5	25.2	2.3	黒コッペパン ますのソテーきのこトマトソース さつまいものサラダ わかめと野菜のスープ パナナ	796	38.3	25.8	2.6	
13	(火)	麦ご飯 ぼらのからししょうゆかけ 切干大根の煮物 のり酢あえ 生揚げと野菜のみそ汁 りんご	807	34.8	24.0	2.1	シュガートースト チリ・コン・カーン スパゲティサラダ オレンジ	829	31.7	30.5	2.6	
14	(水)	ご飯 鯖のごまだれ焼き にんじんキツネしりしり 千草あえ にらともやしのみそ汁 ぶどう	790	33.2	31.0	2.3	ビャンビャン麺風 春巻き きゅうりの中華あえ 杏仁豆腐 (カップ)	792	32.2	32.3	2.7	B：旧2年8組 作成献立
15	(木)	ご飯 厚焼き玉子 納豆あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁 みかん	799	33.8	28.5	2.1	コッペパン ブルーベリージャム わかさぎのバリバリ揚げ ビーフンソテー キムチと豆乳のスープ りんご	796	30.1	29.1	2.8	
16	(金)	鶏肉ときこのピラフ スキーニのパン粉焼き 大豆サラダ ABCスープ オレンジ	814	30.6	28.1	2.4	ブランコッペパン レバーとポテトのレモンソース じゃこ入り海藻サラダ チョッピーノ → 魚介のトマトスープ パナナ	792	41.2	28.5	2.9	「学校給食で食べよう ハイワード」
19	(月)	ひじきご飯 さつまいもコロッケ ごまあえ 舞茸と青菜のみそ汁 みかん	826	30.3	28.0	2.2	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かけ ひじきのサラダ キャベツとじゃがいものスープ ヨーグルト	791	34.9	32.7	2.7	
20	(火)	ご飯 麻婆豆腐 青のりポテト 春雨ナムル ぶどう	799	31.9	29.6	2.1	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	817	35.8	30.0	2.8	
22	(木)	ご飯 豆あじの唐揚げ 生揚げのそぼろ煮 かぶのゆず香あえ わかめとえのきののみそ汁 オレンジ	792	32.0	26.1	2.4	さつまいもパン 豆腐のピザ焼き ごぼうサラダ かぶのポトフ風スープ りんご	793	34.4	31.8	2.7	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「かぶ」
23	(金)	ボークカレーライス たらこのベーコンロール 海藻サラダ ぶどうゼリー	825	32.3	28.9	2.3	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	837	32.6	25.5	2.8	
26	(月)	ご飯 手作りふりかけ (ひじき) 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜のおひだし けんちん汁 りんご	792	37.7	29.1	2.3	小松菜と豚肉のあんかけ焼きそば ししゃものごま揚げ 大根ともやしのナムル オレンジ	794	39.2	32.6	2.9	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 「小松菜」
27	(火)	ご飯 カップ納豆 アジフライ 浅漬 大根と青菜のみそ汁 オレンジ	793	35.6	28.0	2.0	ブドウパン ハンバーグ ナポリタン グリーンサラダ オニオンスープ パイナップル	848	34.7	27.9	2.8	読書週間 10/27～11/9
28	(水)	セルフタコライス 野菜スープ マフィン	880	32.6	27.8	2.1	二色サンド(ジャムパナナ&ツナ) フライドポテト ごまドレッシングサラダ 豆乳スープ オレンジ	807	32.1	29.6	2.8	
29	(木)	ませごはん かき揚げ ほうれん草のゴマ和え きんぴらゴボウ わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ	823	30.3	27.6	2.4	ハチミツパン 鮭のチーズ焼き イタリアンドレッシングのサラダ 野菜たっぷりミネストローネ パナナコッタ	818	39.4	32.1	2.4	
30	(金)	ご飯 味付けのり 高野豆腐の唐揚げ ひじきの煮物 きゅうりの土佐あえ 豚汁 パナナ	807	30.7	28.1	2.3	コッペパン リンゴジャム 豆乳グラタン 焼肉サラダ 玉子スープ みかん	793	35.2	31.6	2.8	

○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、「小松菜」と「かぶ」です。

* 米国・ハイワード市との姉妹都市提携40周年記念事業としてハイワード市にちなんだ献立を取り入れます。

* 5～10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8・9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。

8日A献立：旧2年9組2班 ～食欲の秋！献立～

～おすすめポイント～

秋の食材と言えば！という食材を入れました！例えば、さつまいもやごぼう、きのこなど。にんじんやさつまいも、小松菜など、しっかり彩りが取れる食材も考えました。

14日B献立：旧2年8組3班 ～秋を感じる中華料理～

～おすすめポイント～

寒くなってくる10月という時期に辛い中華料理で体を温めるということイメージしました。また、春巻きで小松菜やキャベツなどの旬の食材を使った献立にしました。最後に辛いものを食べたあとに甘い杏仁豆腐を入れたのもポイントです。



<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25日(木)

◎予約システムへの入力期間・・・6月22日(月)～7月1日(水)

* 予約システムへの入力期間は7月1日(水)までですが、学校での確認作業のため校内締切を6月25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(金)になります。残高の確認をお願いします。