

予定献立表

令和8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	I補給 - (Kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 - (Kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2		ご飯 さわらの七味焼き わかめときゅうりの酢の物 れんこんのそぼろ炒め 沢煮焼 オレンジ					二色サンド(ハム&玉子) フレンチサラダ コトリアード(ブルターニュ風魚介スープ) パナナ 「スープ屋しずくの謎解き朝ごはん〜まだ見ぬ場所のフイヤベース〜」より					読書週間 10/27~11/9
(月)			805	40.4	27.4	2.3		799	36.9	33.2	2.7	
4		バターライス チキンソテー 粉ふき芋 海藻サラダ 野菜スープ ヨーグルト					パンフキンパン ますのフライ マッシュポテト ほうれん草とベーコンのサラダ オニオンスープ フルーツポンチ 「博士の愛した数式」より					
(水)			809	33.9	28.9	2.3		840	36.0	30.5	2.7	
5		ご飯 ニラ入り玉子焼き 白菜とツナのさっと煮 ごまあえ わかめとじゃが芋のみそ汁 りんご					丸型コッペパン ミートコロック 海藻サラダ レンズ豆のスープ オレンジ 「南極ではたらく」より					
(木)			798	32.8	30.1	2.4		798	31.3	31.2	2.8	
6		かやくごはん 鯖の竜田揚げ 干草あえ 豚汁 みかん					セサミトースト わかさぎのアップルマリネ 青菜とりのりのサラダ 肉団子スープ かき 「鴨川食堂 おかわり」より					
(金)			816	33.5	31.9	2.4		830	34.0	31.4	2.7	
9		チャーハン 酢豚 春雨スープ オレンジ					ミルクロール 白身魚のグラタン チキンサラダ わかめと野菜のスープ 豆乳プリン 「戸村飯店青春100連発」より					
(月)			795	32.9	23.9	2.3		800	38.2	30.9	2.6	
10		ご飯 生揚げのあまから焼き 五色あえ のっぺい汁 みかん					ミルクロール レバーとポテトののけチャップあえ 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 りんごゼリー					
(火)			835	33.9	30.5	2.3		802	27.7	30.4	2.5	
11		ご飯 キャベツの巻巻き 中華あえ わかめと豆腐のスープ オレンジ					キャベツとベーコンのトマトパスタ シーフードサラダ せん切りスープ スイートポテト					船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「キャベツ」
(水)			808	30.1	27.2	2.2		819	31.0	27.8	2.5	
12		麦ご飯 わかさぎの唐揚げ 麻婆豆腐 春雨ナムル みかん					コッペパン はちみつ ポテトのオムレツ ツナとわかめのサラダ 白玉スープ りんご					
(木)			816	32.5	28.5	2.3		791	34.2	27.4	2.8	
13		ご飯 味付けのり 鶏肉の唐揚げ 納豆あえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 小松菜マフィン					チーズロール ボークビーンズ かぶのサラダ デコレーションプリン					A:旧2年1組 作成献立
(金)			838	31.0	28.9	2.3		842	35.2	32.1	2.8	
16		麦ご飯 ぼらのからししょうゆかけ おひたし キムチ鍋風みそ汁 きなこ白玉					カレーうどん 小豆蒸しパン 青のりじゃこ大豆 茎わかめの五色あえ みかん					
(月)			831	35.0	22.6	2.3		801	31.1	30.8	2.8	
17		ご飯 いかのカリン揚げ 鶏肉と大豆の煮物 ごま酢あえ 大根とニラのみそ汁 オレンジ					ブランコッペパン 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 りんご					
(火)			798	36.6	27.0	2.3		791	33.9	32.1	2.9	
19		船橋産米のご飯 揚げ出し豆腐 磯香あえ コノシロとあじのつみれ汁 みかん					さつまいもパン いわしのパン粉焼き 焼肉サラダ ABCスープ パナナ					千産千消費 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「米・コノシロ」
(木)			804	30.9	26.6	2.3		823	35.8	30.4	2.8	
20		ご飯 鮭のチャンチャン焼き 茎わかめのあえ物 里芋のそぼろ煮 すまし汁 あずき白玉					コッペパン チョコレートクリーム ししゃものマリネ ベジタブルソテー トマトスープ みかん					
(金)			845	36.7	19.6	2.4		792	31.4	33.0	2.8	
25		さつまいもご飯 豚肉の和風ステーキ ツナあえ 豆乳みそ汁 オレンジ					黒コッペパン ささ身レモンソース ひじきのマリネ ミニトマト キャベツとしめじのスープ パナナ					
(水)			799	32.6	28.5	2.3		796	37.0	28.9	2.9	
26		ご飯 レバーとポテトのレモンソース じゃこ入り海藻サラダ 白菜スープ りんご					コッペパン いちごジャム 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					
(木)			794	28.9	27.4	2.2		791	37.9	27.4	2.6	
27		ビビンバ 大学いも 玉子スープ フルーツヨーグルト					ソフト麺ツナクリームソース 青のりポテトビーンズ キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー					A:旧2年3組 作成献立
(金)			820	30.3	24.6	2.1		834	36.1	28.7	2.4	
30		ご飯 豆あじの南蛮漬け ゆかりあえ ぶろふぎ大根 もずくスープ パナナ					パンフキンパン たらふくミニエルトマトソース 大根サラダ じゃがいもとベーコンの豆乳スープ みかん					船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「大根」
(月)			805	27.1	24.1	2.3		805	38.0	29.7	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、「米」「キャベツ」「大根」「コノシロ」です。

*旧2年生が家庭科の授業で作成した献立を再度取り入れました。(1組・3組:修学旅行、休校のため)

*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。



<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・・・8月25日(火)

◎予約システムへの入力期間・・・7月16日(木)～9月2日(水)

*予約システムへの入力期間は9月2日(水)までですが、学校での確認作業のため校内締切を8月25日(火)とさせていただきます。

★11月分の給食費の引き落としは、9月30日(水)になります。残高の確認をお願いします。