

年組番 名前

令和6年 9月 予定献立表



船橋市立湊中学校 ○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	A献立	1杯分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1杯分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
3 (火)	チキンカレーライス あめ色玉ねぎサラダ※ のり塩フィッシュ&ビーンズ 冷凍みかん ※あめ色・・・明るい茶色。茶色くなるまで炒めた玉ねぎでドレッシングを作ります。	835	31.2	29.1	2.4	ケバブサンド※ じゃこ入り野菜チップス レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト ※すりおろした野菜に鶏肉をつけこみ、焼いてパンにはさんだもの。	838	34.3	33.2	2.5	
4 (水)	ご飯 揚げ鶏のねぎソース 干切りキャベツ ミニトマト きゅうりの土佐あえ 呉汁 オレンジ	802	36.5	27.7	2.2	テーブルロール 豆腐のミートクッパ スパゲティサラダ 鶏肉とパスタのスープ 冷凍みかん	745	31.4	33.5	3.0	
5 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜ののり酢あえ 大豆と揚げボールの煮物 大根と生揚げのみそ汁 ヨーグルト	807	38.6	25.3	3.1	はちみつパン レバーのレモンソース フレンチサラダ トマトスープ オレンジ	764	32.6	30.5	2.7	
6 (金)	なすの肉みそ丼 春雨サラダ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ 梨	802	29.6	30.4	2.1	ミルクロール チキンのチーズピカタ フッシュコ入豆のサラダ 切干大根のナポリタン風 ポトフ 梨	780	33.6	30.9	3.0	船橋の食材を 食べる日 梨
9 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース 菊花あえ※ 八宝みそ汁 冷凍みかん ※食用の菊の花を、野菜と一緒に甘酢であえたもの。	763	30.3	26.5	2.2	テーブルロール 鮭フライ・タルタルソース 菊花サラダ※ ミネストローネ 巨峰 ※食用の菊の花を、野菜と一緒にドレッシングであえたもの。	877	36.6	37.9	2.9	重陽の節句 (菊の節句) 献立
10 (火)	豆とゆかりのご飯 生揚げの肉巻き照り焼き ごま酢あえ にんじんシリシリ キャベツのみそ汁 極早生みかん※ ※「こくわせみかん」と読みます。早い時期に収穫できる品種。皮が黄緑色なのが特徴。	820	33.6	32.5	2.3	ミートサンド ポテトサラダ コーンクラムチャウダー りんご	786	32.3	31.4	3.4	
13 (金)	麦ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル 中華スープ あん入りごまだんご	802	27.0	31.2	2.2	食パン ラフランスジャム 生揚げのツナマヨ焼き コーンサラダ ミニトマト ABCスープ 冷凍みかん	781	33.5	34.7	3.0	
17 (火)	にんじんとしらすのおこわ 鯖の辛子揚げ パリパリ漬け 里芋の鶏みそあえ 村雲汁※ 巨峰 ※白玉とたまごが入ったすまし汁。	852	41.6	29.2	3.0	ガーリックトースト ごまドレッシングサラダ 里芋の唐揚げ※ トマトスープ フルーツ白玉 ※里芋にしょうゆ・しょうが・んにくで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げたもの。	799	23.3	29.4	2.7	十五夜献立
19 (木)	ご飯 すずきのピリ辛照り焼き じゃこゆかりあえ のり塩ビーンズ 豚汁 りんご	792	37.8	27.5	2.8	黒糖食パン はちみつ すずきの米粉フリット 根菜ごまヨサダ 野菜スープ 極早生みかん※ ※「こくわせみかん」と読みます。早い時期に収穫できる品種。皮が黄緑色なのが特徴。	856	31.0	32.7	2.4	船橋の食材を 食べる日 すずき
20 (金)	お赤飯 松風焼き ごまおかかあえ かぼちゃのそぼろあん すまし汁 シャインマスカット	775	35.0	24.5	2.7	鶏とおあげのうどん ししゃもの青のり唐揚げ ツナとわかめのあえもの つぶあんのおはぎ りんご	801	37.7	27.0	3.3	お彼岸献立
24 (火)	ごまご飯 かつおの角煮 ニラ入り卵焼き 浅漬け ミニトマト わかめとねぎのみそ汁 りんご 旬の戻り鮓を味わう日です。A献立は鮓を甘辛く煮て、B献立は鮓をフライにしてごまソースをかけます。	767	38.6	27.0	2.8	テーブルロール かつおフライ 小松菜とじゃこのサラダ トマトクリームスープ シャインマスカット	808	37.2	33.4	3.2	
25 (水)	ご飯 揚げとポテトの辛子じょうゆ ナムル ゆで枝豆 のりふりかけ 春雨スープ ブルーン A献立もB献立も、袋に入って売られている干しブルーンではなく、生のブルーンを味わいます。	797	29.3	27.1	2.5	セサミトースト 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ キャベツのスープ ブルーン	766	30.5	36.5	3.2	
26 (木)	黒米ご飯 秋刀魚の塩焼き 小松菜ののりごまあえ きのこ汁 オレンジ	771	30.8	33.9	3.0	丸コッペパン ポテトコロッケ グリーンサラダ ミネストローネ 巨峰	755	28.1	31.2	2.8	
27 (金)	ご飯 ごま塩 鶏の唐揚げ ミニトマト 磯香あえ 彩りきんぴら 極早生みかん※ のむヨーグルト ※「こくわせみかん」と読みます。早い時期に収穫できる品種。皮が黄緑色なのが特徴。	814	36.1	26.1	2.5	お弁当箱での提供のため、A献立のみにします。 注文する場合はAにマーク、注文しない場合は なしにマークします。絶対にBにはマークしない てください。					体育祭
30 (月)	豚丼 ごま酢あえ 小松菜のみそ汁 巨峰	715	28.0	22.4	2.7	ソフト麺カレーソース フレンチサラダ さつまいもとかぼちゃのお焼き ヨーグルト	839	34.3	22.2	2.3	

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

※9月分の申し込み締め切りは
5月27日(月)です。
※9月分の給食費の口座引き落としは
7月1日(月)です。
残高の確認をお願いします。

給食のない日

11日(水)12日(木)……期末テスト
18日(水)……市教研大会

給食を全部申し込んだ場合

4,950円(330円×15回)

《 給食回数15回 》