

令和6年 10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	選択	A 献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
1	(火)	ビビンバ 大豆とごぼうの揚げ煮 白玉入りスープ ヨーグルト	862	33.2	30.9	2.5	テーブルロール 鮭のホイル※・ムニエル※※そえ フレッシュサラダ トマトスープ オレンジ ※香ばしく焼くこと。※※バターを加えたクリームのこと。	800	36.7	34.3	2.7	
2	(水)	しらすと青のりのご飯 いかの香味あげ 肉じゃが 納豆あえ なめこ汁 みかん	832	38.0	26.3	3.2	クロックムッシュ※ ボークビーンズ 厚揚げのサラダ 巨峰 ※卵と牛乳をしみこませたパンに、ハムとチーズをはさんで焼いたもの。	787	36.3	36.3	2.9	
3	(木)	キャベツと卵のチャーハン ししゃものごまチーズ揚げ 小松菜のナムル 春雨スープ オレンジ	796	29.9	34.4	2.8	担々麺※ キャベツの花しゅうまい パンサンスー※※ ミニトマト フライビーンズ ヨーグルト ※ピリ辛のスープがかかった中華めん。※※千切りのサラダ。	797	39.3	38.1	3.1	船橋の食材を 食べる日 キャベツ
4	(金)	秋刀魚のひつまぶしご飯※ 大豆と揚げボールの煮物 ごま酢あえ 大根と生揚げのみそ汁 バイナッフル ※甘辛に味付けした秋刀魚の唐揚げが混ざったごはん。	847	34.3	31.9	3.0	オーロラバーガー※ 大学いも 卵とわかめの洋風スープ みかん ※オーロラソースが入ったハンバーガー。	818	30.6	32.0	2.7	
7	(月)	ご飯 根菜入り酢豚 クラッシュ大豆と春雨のサラダ ミニトマト 生揚げと白菜のスープ りんご	796	27.9	28.2	1.8	イタリアンホットサンド ツナサラダ おさつチップス 白菜のスープ カルピスゼリー	774	27.4	35.2	3.1	
8	(火)	麦ご飯 ずし焼き風煮 梅あん ひよこ豆と小魚のカレー揚げ じゃがいものみそ汁 みかん	784	29.4	28.1	2.7	テーブルロール スウェーデン風ミートボール リーフサラダ レンズ豆のトマトスープ りんご	763	32.7	33.0	2.6	学校給食で 食べよう オーデンセ
9	(水)	ご飯 豚肉の煮込み さくらえび入り春雨サラダ サンラータン・ワンタン 巨峰	744	32.8	21.8	2.6	ご飯 揚げ鯖のねぎソース バリバリ漬け にんじんシリシリ わかめのみそ汁 みかん	781	30.0	30.1	3.0	学校給食で 食べよう 西安
10	(木)	ご飯 豚肉のにらソース 桜えびと野菜のおかかあえ ミニトマト ごま豆乳みそ汁 ブルーベリーゼリー	754	30.1	26.0	2.1	食パン ブルーベリージャム レバーのオリエンタルソース にんじンドレッシングサラダ ホワイトシチュー バイナッフル	841	35.7	32.9	3.0	目の愛護デー 献立
11	(金)	チキンカレーライス ごまドレッシングサラダ ヨーグルトあえ	787	25.8	27.9	1.7	揚げパン (きなこ&ごまココア) 豆腐のミートグラタン ハムサラダ ABCスープ オレンジ	776	32.0	36.5	2.9	
15	(火)	いもくりご飯 揚げ出し豆腐 ごま酢あえ わかめのみそ汁 みかん	737	23.2	28.6	2.5	チーズロール くりとかぼちゃのグラタン ごまカレーマヨネーズあえ 鶏肉とレタスのスープ 巨峰	788	29.9	34.6	3.5	十三夜献立
16	(水)	ご飯 鮭かまの塩焼き ゆかり和え 大豆の磯煮 八宝みそ汁 シャインマスカット	763	35.3	28.8	2.8	ミートサンド おさつ&フィッシュビーンズ コールスローサラダ チキンポトフ ミルクゼリー・梨ソース	792	31.6	35.2	2.6	世界食料デー 献立
17	(木)	麦ご飯 レバーの香り揚げ 浅漬け がんもの含め煮 さつま汁 ごろごろみかんゼリー	823	33.3	24.7	2.5	はちみつパン 小松菜のクリームグラタン ひじきのマリネ 野菜スープ みかん	794	27.8	30.5	3.5	
18	(金)	黒米ご飯 鯖の辛子揚げ 和風みそサラダ みぞれ汁 りんご	799	33.9	32.7	2.8	テーブルロール 鶏肉のみそクチャップ焼き 海藻の梅風味アゲ じゃがいものごまがらみ 大根のツツミスープ りんご	766	32.9	38.4	3.3	船橋の食材を 食べる日 大根
21	(月)	ご飯 のりの佃煮 生揚げの肉詰め煮 おかかあえ キムチ鍋風みそ汁 バイナッフル	824	36.2	27.9	3.1	キャロットパン 豆あじの米粉フリット ごまドレッシングサラダ コーンクラムチャウダー りんご	820	32.3	32.8	3.7	
22	(火)	豚肉と小松菜のピリ辛まぜご飯 かたくちいわしの磯辺揚げ ごまあえ キャベツのみそ汁 みかん	771	29.2	32.5	1.8	小松菜のピスキューパン 豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ じゃこ入り野菜チップス オレンジ ※ピスキューは焼き菓子の総称。小松菜入りのサクサクの生地をパンに乗せて焼きます。	847	30.4	35.7	2.7	船橋の食材を 食べる日 小松菜
24	(木)	ご飯 鶏の唐揚げ 磯香あえ 生揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁 巨峰	777	32.6	28.5	2.4	ご飯 鯖のごまだれ焼き じゃこゆかり和え 豚汁 シャインマスカット	752	35.1	29.2	2.5	船橋の食材を 食べる日 米
25	(金)	豚丼 さっぱり漬け ふかしいも 小松菜のみそ汁 フルーツ白玉	812	29.5	17.5	3.0	ソフト麺中華肉みそソース 中華風サラダ ミニトマト ふかしいも バイナッフル	790	32.8	19.7	3.0	
28	(月)	ご飯 鮭の紅葉焼き※ ごまあえ 切干大根とあさりの煮物 せんべい汁 みかん ※にんじんを紅葉に見立て、みそマヨネーズで味付けして焼いたもの。	835	30.1	32.6	2.7	チキンタツタバーガー ポテトサラダ コーンポタージュ オレンジ	814	33.6	34.2	3.1	
29	(火)	黒米ご飯 桜えびの卵焼き おかかあえ ひじきの炒り煮 みそちゃんこ 柿	764	28.9	27.1	2.1	はちみつパン 白身魚のポテトソース 根菜ごまマヨサラダ オニオングラタンスープ 柿	810	31.4	33.1	3.1	
30	(水)	豆とゆかりのご飯 豆腐ハンバーグおろしそえ おひだし れんこんのきんぴら かきたま汁 りんご	782	32.1	27.3	2.1	けんちんうどん アジの天ぷら じゃこ入りこんぶあえ さつまいものはちみつ煮 ヨーグルト	757	35.1	27.2	2.6	潮香祭 応援献立
31	(木)	かぼちゃのドリア シーフードサラダ コンソメ野菜スープ 巨峰	740	28.0	29.6	2.6	鮭フライサンド かぼちゃのシチュー 洋風ひたし豆 りんご	805	33.8	36.1	2.9	ハロウィン献立

※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。

※10月分の申し込み締め切りは

6月27日(木)です。

※10月分の給食費の口座引き落としは

7月31日(水)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

23日(水)……………千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

6,930円 (330円×21回)

《 給食回数21回 》