

令和3年10

給食予定献立表

船橋市立三山中学校

*牛乳は毎日つきます。



年 組 番号 名前

★行事が盛りだくさんの10月！給食からもエールを送ります★



10月は体育祭と合唱祭があります。練習を積み重ね、本番では自分のベストを尽くせるように頑張ってください。「給食をとおして応援したい！」という気持ちを込めて献立を考えました。

また、今年は船橋市とアメリカ合衆国のハイワード市の姉妹都市提携35周年の節目を迎えています。そこで

12日にはアメリカ合衆国やハイワード市にちなんだ献立にしています。異国風の味を楽しんでみてください。



日	曜日	献立	エネルギー	卵白質	脂肪	食塩相当量	チェック
			Kcal	g	g	g	
1	金	ごはん 手作りふりかけ ささみチーズカツ 千切りキャベツ かぼちゃのそぼろ煮 大豆サラダ ぶどう					
		体育祭献立	900	41.6	24.1	2.6	
4	月	焼うどん レバーの甘味噌和え さつまいものオレンジ煮 浅漬け 梨					
			800	31.3	25.4	2.6	
5	火	栗ごはん ししゃものバリバリ揚げ ほうれん草の五目炒め ぶり辛きゅうり 柿					
			831	31.9	19.2	2.3	
6	水	麦ごはん 生揚げの磯辺巻き 茎わかめのきんぴら おひだし さつまいもと大豆のかりんとう					
			858	30.8	28.0	2.7	
7	木	鶏ごぼうごはん 鮭のつけ焼き 里芋の味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 花みかん					
			803	38.3	18.7	2.4	
8	金	もち玄米入りごはん チンジャオロース ポテトのチーズ焼き 大豆入り中華風サラダ ぶどう					
			853	31.3	27.2	2.6	
11	月	ごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ひじきの五目煮 おかか和え 柿					
			849	30.4	26.5	2.1	
12	火	ジャンバラヤ スッキーニとチキンのトマト煮込み マカロニチーズ かぶのレモン和え ぶどう					
		ハイワード献立	892	31.3	27.2	2.4	
13	水	わかめごはん カレーコロッケ 小松菜としめじのソテー うすら豆の甘煮 ごぼうサラダ					
			854	29.5	24.7	2.5	
14	木	麦ごはん 生揚げとなすのマーボー炒め 梅肉和え 花みかん					
			806	28.5	25.0	2.3	
15	金	ごはん 鱈(ぶり)の照り焼き 肉じゃが 辛子和え シュガーピーンズ					
			878	36.2	27.1	2.2	
18	月	もち玄米入りごはん 鶏肉の明太子はさみ揚げ ビーフンソテー 野菜のこんぶ和え さつまいもの甘煮					
			817	30.4	19.9	2.3	
19	火	ごはん 鯖(さば)のゆず味噌焼き がんもと野菜の煮物 青菜のみぞれちりめん和え オレンジ					
			835	35.9	25.0	2.6	
20	水	麦ごはん のりの佃煮 鯖(さわら)の七味焼き 野菜のうま煮 ツナとわかめの和え物 柿					
			800	34.1	23.1	2.7	
21	木	梅ごはん 松風焼き 五目煮豆 ブロッコリーの胡麻マヨネーズ ぶどう					
			857	36.0	23.8	2.6	
25	月	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 大豆の磯煮 かぶのゆず香和え かぼちゃの甘煮					
		船橋産の旬の食材を食べて知る日 *かぶ	825	37.8	19.8	2.8	
26	火	もち玄米入りごはん 生揚げのしょうが焼き 豚肉と大根のうま煮 磯香和え いがぐり坊や					
			882	28.8	27.6	2.7	
28	木	ごはん 白身魚のきのこソース ブロッコリーソテー ポテトの味噌ドレッシングサラダ 柿					
			821	33	24.5	2.0	
29	金	ごはん パンプキンコロッケ 五目きんぴら きゅうりの土佐和え 花みかん					
		ハロウィン献立	834	27.7	23.2	1.8	

*10月は、単一献立(弁当)になります。

*都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

*食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。

*10月分の申込みの締切は、6月25日(金)です。

*10月分の給食費の口座引き落としは8月2日(月)です。

選んだ食事を記入しておきましょう！

(単一献立(弁当) 申し込む 申し込まない)

◆給食がない日◆ 27日：千教研