

令和3年11月

# 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

地域を食べて知る！  
日本の味めぐり

11月24日は和食の日ということから、11月は和食の献立がたくさん登場します。また、日本各地で受け継がれてきた郷土料理を給食に取り入れました。下線が引いてある料理が郷土料理です。食べられない味もあるかと思いますが、地域のことを食べて知るのも勉強の一環です。ぜひ挑戦してみてください。郷土料理を給食にするにあたり、三山中の先生たちにもご協力いただき、ふるさとの料理を教えてくださいました。これを機に先生たちのふるさとの話も聞いてみてください。

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	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものきのこ炒め じゃこ和え シュガービーンズ					
		北海道	840	37.1	23.2	2.5	
2	火	菊花ごはん 切り干し大根入りつくね 筑前煮 辛子和え 花みかん					
			835	31.9	23.2	2.4	
4	木	カレーピラフ 魚のムニエルマトソース こぶき芋 ほうれん草のサラダ 柿					
			871	37.0	27.5	2.0	
5	金	ごはん 生揚げの味噌炒め ひたし豆 梅肉和え グレープゼリー					
		長野県	829	35.3	23.9	2.4	
8	月	秋のおこわ 魚の黄金焼き みそかんぷら(揚げじゃがいもの甘味噌和え) 磯香和え 花みかん					
		福島県	830	32.3	22.4	2.5	
9	火	ごはん ちりめんぷりかけ 鶏肉の梅肉ソース 芋煮風 おひたし 柿					
		山形県・宮城県	841	40.7	21.5	2.5	
10	水	ごはん 味噌カツ 千切りキャベツ ひじきの五目煮 ゆかり和え 花みかん					
		愛知県	878	34.1	23.9	2.4	
11	木	かやくごはん 焼きししゃも 揚げ里芋そぼろあんかけ 青菜のみぞれちりめん和え 花みかん					
		大阪府	859	34.2	28.8	2.6	
12	金	炒めそば野菜あんかけ 魚の更紗(さらさ)揚げ 中華風サラダ 柿					
			814	35.9	27.5	2.6	
15	月	ゆかりごはん 豆腐田楽 れんこんの土佐煮 ツナ和え 栗茶巾絞り					
		三重県	849	30.5	19.0	2.6	
16	火	わかめごはん てんぷら(魚のすり身揚げ) 五目きんぴら おかか和え さつまいものオレンジ煮					
		愛媛県	834	30.5	20.6	2.1	
18	木	和風ツナごはん いかの香味揚げ ビーフンカレー炒め 即席漬け 果肉入りみかんゼリー					3年生給食なし
		3年生進路検討会	844	35.1	20.4	2.6	
19	金	ひじきごはん とり天 にんじんのきんぴら ごま酢和え 柿					
		大分県	864	37.5	23.2	2.5	
22	月	ごはん(船橋産米) 生揚げと大根のマーボー炒め チーズの包み揚げ 船橋野菜の塩昆布和え オレンジ					
		船橋の旬を食べて知る日 *米 大根 キャベツ 小松菜	839	33.9	28.0	2.6	
24	水	ごはん(船橋産米) のりの佃煮 秋刀魚の塩焼き 五目煮豆 しめじと小松菜の煮びたし 柿					
		和食の日献立	864	34.6	29.2	2.5	
25	木	麦ごはん レバーとじゃがいものケチャップソース 小松菜とエリンギのオイスター炒め 海藻サラダ グレープフルーツ					
			835	35.4	23.4	2.5	
26	金	高菜めし 魚のゆずびたし 野菜のうま煮 パリパリ漬け 花みかん					
		熊本県	873	33.4	27.3	2.4	
29	月	ごはん さんが焼き 大豆と揚げボールの煮物 千草和え 花みかん					
		千葉県・鎌倉市	818	32.9	20.7	2.5	
30	火	麦ごはん 豚キムチ炒め キャンディポテト 小松菜ナムル 柿					
			873	31.2	26.3	2.1	

- \*11月は、単一献立(弁当)になります。
- \*都合により食材料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。
- \*11月分の申込みの締切は、7月13日(火)です。
- \*11月分の給食費の口座引き落としは9月30日(木)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◆ 17日:千教研