年　　組　　番 氏名

令和4年10月　予定献立表

10月の目標：食品ロスについて考えよう！

船橋市立三山中学校　　○牛乳は毎日つきます

日付	A献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	注文チェック
3 (月)	麦ごはん　韓国のり風ふりかけ　ピリ辛チキン　チャプチェ きゅうりの酢じょうゆ漬け　わかめスープ　ぶどう	840	34.8	22.9	2.6	**船橋産の旬の食材を食べて知る日** **きゅうり**	ツナサラダサンド　いかの韓国風炒め　磯ポテト わかめスープ　オレンジ　食物繊維たっぷり	829	33.5	31.2	3.4	いかの韓国風炒めには、トックという新鮮半島のお餅を入れます。いかや肉、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲン菜、小松菜などが入ります。	
4 (火)	たらこごはん　揚げ出し豆腐　ゆかり和え つみれ汁　花みかん　鉄たっぷり	875	34.9	29.6	2.6	**鰯(いわし)の日** つみれ汁は、鰯のすり身に調味料を混ぜて作ります。みそ味の汁物です。	ハチミツパン　白身魚の黄金焼き　大豆サラダ ABCスープ　梨	825	37.3	30.3	3	魚の黄金焼きは、カレー風味のクリームソースをかけて焼きます。大豆サラダには、大豆、にんじん、きゅうり、レタス、チーズ、ツナ、小松菜などが入ります。	
5 (水)	ごはん　揚げぎょうざ　八宝菜　中華風サラダ　杏仁豆腐	860	33.2	25.5	2.2	八宝菜は、豚肉やいか、えび、うずらの卵、白菜、たけのこ、にんじん、きくらげなどが入った具沢山の炒め物です。	ソフト麺ミートソース　豆腐のサラダ　キャベツのスープ ぶどう	822	33.5	31.1	3	豆腐のサラダは、豆腐、茎わかめ、きゅうり、レタス、小松菜などが入ります。お酢や砂糖、塩、コショウ、サラダ油などでできたドレッシングで味付けします。	
6 (木)	麦ごはん　おからコロッケ　ツナとわかめのサラダ 鮭のかす汁　花みかん　食物繊維たっぷり	854	33.6	22	2.4	鮭のかす汁には、酒かすをいれます。酒かすは日本酒を作るときにできる残りかすですが、栄養素がたっぷり含まれています。	ブドウパン　小松菜のキッシュ　ツナとわかめのサラダ ミネストローネスープ　パインアップル　カルシウムたっぷり	866	33.7	26.7	3.3	キッシュは、フランス生まれの卵料理です。小松菜やトマト、玉ねぎ、チーズなどの具が入ります。	
7 (金)	芋栗ごはん　鯖のゆずみそ焼き　野菜の煮物　きのこ汁 かき	878	33.8	26.7	2.6	**十三夜** **栗名月！！** 秋の収穫に感謝しながら美しい月を眺める日です。	食パン　マーマレード　豆腐の肉巻きフライ　ミックスソテー 大根の中華スープ　ぶどう　食物繊維たっぷり	844	34	32.1	3.1	豆腐の肉巻きフライはソースをかけて食べます。ミックスソテーには、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、コーンなどが入ります。	
11 (火)	ごはん　味付けのり　きびなごの長崎天ぷら 茎わかめの五色和え　ヒカド　花みかん	832	34.3	23.9	2.4	**日本を食べて知る** **長崎県** ヒカドはマグロやさつまいも、大根などが入った長崎県で親しまれている汁物です。	黒糖食パン　チキンのオレンジ煮　マッシュポテト 青菜ときのこのソテー　チンゲン菜のスープ　バナナ　食物繊維たっぷり	829	33.1	30.6	3.3	チキンのオレンジ煮は、オレンジピューレ、醤油、砂糖などで鶏肉を煮込んで作ります。	
12 (水)	もち玄米入りごはん　チンジャオロースー　えびしゅうまい 中華風コーンスープ　黒ごまプリン	826	34.6	24.8	2.5	チンジャオロースーは、ピーマンをたっぷり使った炒め物。ごはんとよく合います。	二色コッペサンド(ｳｲﾝﾅｰ&ﾎﾟﾃﾄ)　いかと春雨のサラダ さつまいもとじゃこの揚げ煮　キャベツのスープ　ぶどう	836	33.1	31.3	3.4	コッペパンに、ウインナーとポテトサラダを挟んだ二色コッペサンドを作ります。	
13 (木)	きのこピラフ(トマト味)　レバーの辛子焼き煮 豆腐のスープ　ヨーグルト和え	852	33.6	26.4	2.4	きのこピラフは、椎茸、マッシュルーム、しめじなどを使ってトマト味に仕上げます。	黒コッペパン　ししゃもの香り揚げ　ロシアンサラダ 野菜スープ　バナナ　カルシウムたっぷり	817	34.9	32.9	3.1	ししゃもの香り揚げは、ごまやしょうがが入った衣をつけて揚げます。ロシアンサラダには、えび、じゃがいも、レタス、きゅうり、小松菜、にんじんなどが入ります。	
14 (金)	麦ごはん　かつおとごぼうの唐揚げ　納豆和え 具だくさんすまし汁　オレンジ　鉄たっぷり	831	36.9	23.5	2.3	かつおは春と秋に旬があり、秋のかつおを戻りがつおといいます。かつおとごぼうを油で揚げて、ピリ辛のたれを絡めます。	ブドウパン　根菜と生揚げのカレー炒め　海藻サラダ じゃがいものスープ　パインアップル　カルシウムたっぷり	852	33.1	30.5	3.3	根菜と生揚げのカレー炒めは、生揚げ、れんこん、ごぼう、にんじん、豚肉などが入ります。	
17 (月)	豚丼　ツナ和え　さつまいものみそ汁　花みかん	832	34.5	23.6	2.4	さつまいものみそ汁には、さつまいも、にんじん、だいこん、油揚げ、こんにゃく、ねぎなどが入ります。	ちゃんぽん麺　豆腐とにらの春巻き　五色あえ キウイフルーツ	816	34.3	28.6	3.1	ちゃんぽん麺には、えびやうずらの卵、豚肉、椎茸、もやし、きゃべつ、にんじん、チンゲン菜などの具がたっぷり入ります。	
18 (火)	コーンじゃこチャーハン　豆腐しゅうまい　野菜炒め えのきスープ　花みかん　カルシウムたっぷり	838	34.6	22.7	2.5	野菜炒めには、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、たけのこなどの野菜をたっぷり使います。	卵サンド　鶏肉と豆のカレートマト煮 ごまドレッシングサラダ　ぶどう　食物繊維たっぷり	838	33.2	32.9	3.4	ごまドレッシングサラダには、レタス、茎わかめ、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツなどが入ります。	
20 (木)	**船橋産の旬の食材を食べて知る日：かぶ** 麦ごはん　鯖のごまだれ焼き　大豆と根菜の煮物 かぶのみそ汁　オレンジ	854	34.7	28.5	2.3	かぶを加熱すると、とろりと柔らかくなります。みそ汁で味わいましょう。	きのこクリームスパゲティ　はんぺんのチーズフライ かぶのサラダ　オレンジ　カルシウムたっぷり	845	35.4	31.6	3.2	生のかぶは薄く切って塩でもむことで食べやすくなります。かぶのサラダはお酢や砂糖、塩、サラダ油などでできたドレッシングで味付けします。	
21 (金)	ごはん　豆腐ハンバーグデミグラスソース　小松菜のソテー 白いんげん豆のスープ　ぶどう	837	33.3	22.3	2.4	ハンバーグには、じゃがいもとブロッコリーを添えます。白いんげん豆のスープには、マッシュルーム、白菜、にんじんなどが入ります。	手作りりんごジャムサンド　生揚げの中華煮 ごぼうサラダ　キウイフルーツ　カルシウムたっぷり	855	35	32.7	2.6	生揚げの中華煮には、生揚げ、豚肉、椎茸、たけのこ、ねぎ、にんじんなどが入ります。ごぼうサラダは、にんじんやツナ、ごまが入り、玉ねぎのドレッシングで味付けをします。	
24 (月)	鮭ごはん　手づくりさつま揚げ　野菜のうま煮 にらともやしのみそ汁　花みかん	808	35.8	23.4	2.3	さつま揚げは、魚のすり身にねぎやにんじん、卵などを混ぜて油で揚げて作ります。給食室の手作りです。	コッペパン　ブルーベリージャム　鰯のミートローフ ベジタブルソテー　たけのこと豆腐のスープ　オレンジ　ビタミンCたっぷり	809	36.4	30.6	3.3	鰯のミートローフは、豚挽き肉と鰯のすり身を混ぜ合わせて作ります。ケチャップや味噌でできたソースをかけます。	
25 (火)	ごはん　ちりめんふりかけ　おでん　ごま酢あえ さつまいもと大豆のかりんとう　鉄たっぷり　カルシウムたっぷり	867	34.4	24.7	2.4	おでんはだいこん、にんじん、ちくわ、つみれ、はんぺん、生揚げ、がんもどき、こんにゃくなどの具が入ります。	ハムかつサンド　豆腐のかき油炒め マカロニスープ　バナナ	824	34.8	34	3.4	豆腐のかき油炒めには、豆腐、にんじん、玉ねぎ、にら、たけのこ、豚肉、きくらげなどが入ります。	
26 (水)	**柿の日☆旬を迎えた柿を味わいましょう** 麦ごはん　生揚げのキムチ炒め　大豆といりこの揚げ煮 わかめのみそ汁　柿　鉄たっぷり　カルシウムたっぷり	820	34.9	27.8	2.3	生揚げのキムチ炒めには、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きくらげ、小松菜などの野菜を使います。ボリューム満点！！	キャロットパン　レバーのチーズ包み揚げ 拌三絲　白菜スープ　柿　鉄たっぷり　ビタミンCたっぷり	851	34.9	29.7	3.4	拌三絲は、春雨や卵、きゅうり、にんじん、小松菜などが入ったサラダです。千切りにして中華風ドレッシングで和えます。	
27 (木)	**合唱祭前日☆応援献立！！** ごはん　和風ポークステーキ　ひじきの五目煮 大根と青菜のみそ汁　オレンジ　食物繊維たっぷり　ビタミンCたっぷり	845	34.1	26.9	2.5	ステーキには、大根おろし、醤油、レモン汁をかけます。	シナモン揚げパン　家常豆腐(ｼﾞｬｰﾁｬﾝﾄｳﾌｰ) さつま芋のレモン煮　小松菜とぜんまいのナムル　鉄たっぷり　カルシウムたっぷり	884	35.7	33	2.8	家常豆腐には、豆腐、豚肉、きくらげ、たけのこ、にんじん、白菜、チンゲン菜などが入り、ボリューム満点	
31 (月)	タコライス　海の幸のサラダ　せん切りスープ かぼちゃプリン	851	35.3	22.8	2.4	タコライスはひき肉、ひよこまめ、玉ねぎをケチャップやチリパウダーなどで味付けします。具とレタス、チーズをごはんの上に盛りつけます。	黒コッペパン　パンプキンコロッケ　海の幸のサラダ せん切りスープ　2色フルーツ(オレンジ、リンゴ)　ビタミンCたっぷり	824	32.4	30.9	3.1	かぼちゃを蒸してつぶし、ひき肉や玉ねぎ、調味料を混ぜ合わせてコロッケを作ります。	

＊都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
＊10月分の給食費口座引き落とし日は、8月1日（月）です。
＊10月分の申し込みの締め切りは、6月24日（金）です。