



令和4年9月 予定献立表

9月の目標:ランチルームのルールを守ろう！

船橋市立三山中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	注文 チェック
2 (金)	ジャンバラヤ いろいろ野菜のチーズ焼き わかめスープ 冷凍みかん	817	29.8	25.8	2.3	いろいろ野菜のチーズ焼きは、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリーをチーズと一緒に焼きます。	コッペパン 白身魚のフライタルタルソース 野菜のガーリックソテー わかめスープ 冷凍みかん	819	35.2	34.8	2.9	野菜のガーリックソテーは、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、とうもろこしを使います。	
5 (月)	ごはん 生揚げとなすのピリ辛炒め 海藻サラダ 根菜の味噌汁 冷凍みかん	841	33.5	29.1	2.4	海藻サラダは、茎わかめ、ツナ、海藻ミックス、レタス、きゅうりを和風ドレッシングで味付けします。	ブドウパン しらす干しオムレツ ごまドレサラダ ABCスープ 冷凍みかん	866	34.7	28.6	3.5	ごまドレサラダは、醤油ベースのドレッシングです。ABCスープは、アルファベットのマカロニを使います。	
6 (火)	もち玄米入りごはん すずきとじゃが芋の揚げ煮 小松菜の五目炒め 大根と揚げのみそ汁 ぶどう	850	36.1	24.9	2.3	船橋産の旬の食材を食べて知る日 すずき	黒糖食パン 豚肉と大豆のトマト煮 海の幸のサラダ オレンジ	837	34.6	29.6	3	海の幸サラダは、茎わかめ、ツナ、いか、レタス、キャベツ、きゅうり、小松菜を使います。	
7 (水)	ごはん 麻婆豆腐 中華和え せん切りスープ オレンジ	821	34.4	27.5	2.5	中華和えには、きゅうり、もやし、茎わかめ、にんじんが入ります。	ソフト麺肉みそソース ししゃもの唐揚げ 白菜の甘酢和え せん切りスープ ぶどう	858	38.6	24.9	3.3	肉みそソースは、甘い味噌味です。玉ねぎ、にんじん、きくらげ、菊、ねぎ、グリーンピースも入ります。	
8 (木)	ハヤシライス ブロッコリーとマカロニのサラダ 豆腐のスープ オレンジ	884	31.8	28.2	2.4	ハヤシの日！ サラダは、マヨネーズとヨーグルトを使ったクリームソーダドレッシングで味付けします。	コッペパン ブルーベリージャム 鮭のチーズ焼き ベーコンポテトソテー ひよこ豆のサラダ 豆腐のスープ キウイフルーツ	857	39	30.6	3.1	ひよこ豆のサラダは、玉ねぎを使った洋風ドレッシングで味付けします。にんじんやレタス、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、ツナも入って具沢山！	
9 (金)	栗ごはん 鯖のみそだれ焼き 野菜と生揚げの煮物 菊としめじの和え物 すまし汁 ぶどう	899	33	23.3	2.8	重陽の節句・菊 煮物には、菊、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、さといも、れんこんなどが入ります。	ハチミツパン えびと豆腐のかき油炒め さつまいもの塩キャラメル 中華きゅうり もずくスープ	831	36.1	29.9	3.2	もずくスープは、もずく、卵、菊、にんじん、ねぎ、小松菜などを入れます。	
10日は十五夜です。2日遅れのお月見献立													
12 (月)	麦ごはん 鶏つくね焼き きぬかつぎ おひたし お月見汁 冷凍みかん	822	31.9	17.4	1.9	「きぬかつぎ」は、皮つきの里芋を蒸したものです。お月見汁には白玉もちが入ります。	抹茶栗蒸しパン 月見うどん いかと里芋のそぼろ煮 ごま和え ぶどう	815	33.4	22.5	3.6	月見うどんは、醤油味のだし汁に野菜や油揚げ、わかめが入ります。上にゆで卵をのせて、お月さまに見立てます。	
13 (火)	キムチチャーハン 蒸し魚のねぎみそソース きゅうりの酢じょうゆ漬 中華風卵スープ キウイフルーツ	861	37.4	27.7	3.2	中華風卵スープは、コーンクリーム缶を使って作ります。豆腐やにんじん、小松菜、生ねぎなども入り、具沢山。	黒コッペパン はちみつ 魚の竜田揚げレモンソース ビーフンカレーソテー 大根ときくらげのスープ クリーム寒天ブルーベリー	898	35.6	28.4	2.9	レモンソースは、レモン汁に砂糖、醤油を合わせた甘酸っぱい味です。クリーム寒天ブルーベリーは、牛乳と生クリームで作った寒天にブルーベリーソースをかけます。	
14 (水)	ごはん ひじきコロッケ 小女子と昆布の佃煮 ミモザサラダ にらともやしのみそ汁 オレンジ	892	34	22.9	2.7	小女子は、小魚です。佃煮にして食べます。ミモザサラダは卵の黄色をミモザの花に見立てたサラダです。	食パン いちごジャム 鶏肉と大豆のシチュー ツナサラダ 二色フルーツ(オレンジ、パイ)	847	35.2	28.7	2.9	ツナサラダは、玉ねぎを使った洋風のドレッシングで味付けします。	
16 (金)	ガパオライス(ゆで卵のせ) ヤムウンセン 野菜スープ ヨーグルト和え	859	34.5	25.8	2.6	タイ料理を味わいましょう。ガパオライスは鶏ひき肉やバジルを使った具をご飯にのせます。ヤムウンセンは、いかやえびを使った春雨サラダです。	ブドウパン カレーマーボー豆腐 きゅうりの即席漬 春雨スープ 冷凍みかん	856	34	28.6	3.5	カレーマーボー豆腐は、給食室で作るカレーを入れて作ります。きくらげ、マッシュルーム、にんじん、玉ねぎなどが入ります。	
20 (火)	ごまごはん 白身魚の野菜あんかけ 五目煮豆 じゃが芋とわかめの味噌汁 梨	876	35.5	23	2.3	19日は敬老の日です。「まごはやさしい」の食材をすべて使った献立です。皆さんはすべてわかりますか？	ハチミツパン ピーマンの肉詰め焼き じゃが芋のバター煮 茎わかめのサラダ 小松菜と筍のスープ フルーツナタデココゼリー	816	33	25.7	3.4	じゃが芋のバター煮は、蒸したじゃが芋にバター、ベーコン、マッシュルーム、にんじん、玉ねぎを混ぜます。	
22 (木)	あん入りおはぎ(ごま・きな粉) がんと野菜の煮物 磯香和え おだまき汁 ぶどう	838	34.6	27.8	2.5	お彼岸にちなみ、おはぎを作ります。おだまき汁は、うどんを入れた具沢山の汁物です。	ココア揚げパン 四川豆腐 もやしの中華和え さつまいもおやき 冷凍みかん	898	33.9	29.3	3.4	四川豆腐は、白菜やチンゲン菜、にんじんなどの野菜をたっぷり使います。ピリ辛の味付けです。	
2種類のぶどうの食べ比べをします！味の違いを楽しみましょう！													
26 (月)	もち玄米入りごはん レパニラ炒め 山海サラダ さつま汁 ぶどう	843	34.4	24.4	2.4	山海サラダには、レタス、玉ねぎ、いか、ツナ、茎わかめ、トマトが入ります。さつま汁は、豚肉や根菜、椎茸、さつま芋を使ったみそ汁です。	コッペパン 白身魚のグラタン じゃこレタスサラダ さつま芋とりんごの重ね煮 洋風スープ ぶどう	840	34	30.8	3.1	じゃこレタスのサラダは、醤油味のドレッシングで味付けします。わかめや小松菜、きゅうりも使います。	
27 (火)	麦とろごはん 豆腐の真砂揚げ 辛子和え けんちん汁 冷凍みかん	816	29.4	24	2.6	麦とろごはんは、すりおろした長芋に醤油で味付けて、麦ごはんにかけて、けんちん汁は、椎茸や根菜を使った汁物です。	ブドウパン 野菜たっぷり卵焼き グリーンサラダ トマトスープ 梨	855	34.2	29.7	2.8	トマトスープは、豚肉や白いんげん豆、玉ねぎ、じゃがいもなどを使った具沢山の汁物です。	
28 (水)	麦ごはん 納豆 鰯の梅煮 おかか和え 八宝みそ汁 フルーツみつ豆	883	34.7	19.8	2.6	八宝とは、具沢山の意味です。今回はじゃが芋、にんじん、だいこん、豆腐、油揚げ、ごぼう、大根の葉を使います。	黒糖食パン はちみつ レパールのかりん揚げ カラフルサラダ 豆腐団子スープ 梨	875	36.7	27.1	3.3	レパールかりん揚げは、ケチャップやみそで作ったソースを絡めます。カラフルサラダには、じゃがいも、レタス、にんじん、きゅうり、小松菜、とうもろこしなどを使います。	
体育祭前日☆応援献立！！													
29 (木)	かつ丼 青菜のみぞれちりめん和え そうめん汁 オレンジ	873	36.2	24.8	2.4	とんかつを卵と玉ねぎと一緒に甘辛く味付けします。ごはんとはよく合う！	照り焼きチキンバーガー ツナチーズポテト ブロッコリーとわかめのさっぱりサラダ マカロニスープ ミルクピーチゼリー	810	29.5	31.4	3.3	サラダは、梅を使ったさっぱり味のドレッシングで味付けします。マカロニスープは、椎茸、にんじん、小松菜などが入ります。	
30 (金)	白飯 豆腐豚肉ロールねぎソース さつまいもの甘煮 ちくわの和え物 のっぺい汁 梨	855	30.9	23.6	2.1	豆腐豚肉ロールねぎソースは、豆腐を豚肉で巻いて焼いたものに、醤油、お酢、ねぎで作ったソースをかけます。のっぺい汁は、椎茸や根菜、里芋などが入った汁物です。	きのこことじゃこのスパゲティ 白いんげんサラダ キャベツのスープ サバラン	835	37	29.9	3.1	白いんげんサラダは、玉ねぎを使った洋風ドレッシングで味付けします。サバランは、フランスパンにラム酒のシロップをしみ込ませて作ります。	

* 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

* 9月分の給食費口座引き落とし日は、6月30日(木)です。

* 9月分の申し込みの締め切りは、5月20日(金)です。