

(改) 2023年11月 予定献立表

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	注文 チェック		
1 (水)	もち玄米入りご飯 卵のからくさ焼き ごま和え 豚汁 柿	185	776	34.7	29	2.4	卵のからくさ焼きには、豆腐、豚ひき肉、ひじき、玉ねぎ、にんじんなどが入ります。	ブドウパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 じゃことキャベツのサラダ 大根と青菜のスープ 花みかん	110	797	34.2	27.9	3.3	ひとくちサイズのレバーとじゃが芋を、ケチャップソースなどで味付けします。	
2 (木)	きのこご飯 白身魚のねぎみそ焼き 辛子和え すまし汁 いがぐり坊や	79	795	33.4	23.2	2.6	いがぐり坊やは、つぶしたさつま芋を丸め、栗のいがに見立てた砕いたさつま芋をつけて油で揚げます。	ソフト麺ミートソース スパイシーポテト 大豆サラダ 白菜のスープ 花みかん	212	818	34.2	27.1	2.7	大豆サラダには、大豆、小松菜、にんじん、キャベツなどが入ります。ドレッシング味です。	
6 (月)	ご飯 大豆入りメンチカツ 白菜の塩昆布和え 大根の味噌汁 花みかん	174	803	33.7	27.2	2.1	大豆は鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富。豆が苦手な人もメンチカツなら食べやすいと思います。	食パン みかんジャム 鮭のムニエル フレンチサラダ コーンと白いんげんのシチュー りんご	118	801	37.2	29.7	3.1	フレンチサラダには、レタス、キャベツ、きゅうり、ハムなどが入ります。	
船橋産の旬の食材を食べて知る日 キャベツ															
7 (火)	麦ご飯 カレーマーボー豆腐 キャベツの中華和え わかめとしめじのスープ 柿	153	783	33.3	28.3	2.1	カレーを入れたカレーマーボー豆腐は、洋風のマーボー豆腐です。	二色コッペサンド(ウイナー&ポテ) いかと春雨のサラダ さつま芋とじゃこの揚げ煮 キャベツとコーンのスープ パナナ	141	812	31.8	31.3	3.3	二色コッペサンドは、コッペパンにウイナーとポテトサラダを挟みます。	
11月8日はいい歯の日♪ よく噛んで食べよう!															
8 (水)	もち玄米たっぷりご飯 れんこん入りつくね 小松菜としらすの和え物 じゃが芋と白菜の味噌汁 シュガービーンズ 花みかん	189	780	33.7	25.2	2	もち玄米やれんこん、大豆など、よく噛んで食べる食品を多く含むといえます。ゆっくり噛んで食べてください。	ブランコッペパン あんずジャム 豆アジのレモンソース チキンとごぼうのサラダ 野菜と豆腐のスープ パナナ	101	794	32.7	30.2	2.8	チキンとごぼうのサラダは、鶏さみ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこしなどが入り、マヨネーズで味付けします。	
9 (木)	豚丼 おひたし 具汁 オレンジ	230	773	34.8	28.3	2.4	具汁は、砕いた大豆とたくさんの野菜が入った具だくさんの味噌汁です。	パイナップルロール きのこポテのオムレツ 海の幸のサラダ もずくスープ キウイフルーツ	63	795	35.1	29.9	3.1	海の幸サラダには、わかめ、えび、いか、レタス、キャベツ、きゅうりなどが入ります。	
船橋産の旬の食材を食べて知る日 大根															
10 (金)	さつま芋ご飯 すずきのかわり揚げ 大根の肉みそがけ おかか和え 豆腐としめじのお吸い物 花みかん	194	790	33.7	23.2	2.6	すずきのかわり揚げは、船橋産のすずきしよゆゆにんにくで味をつけて油で揚げます。	ブドウパン 豆腐ハンバーグケチャップソース 小松菜のソテー 大根入りポテト 柿	96	799	34.7	27.4	2.9	ポテトはフランスの家庭料理、肉と野菜を煮込んだものです。	
13 (月)	ご飯 生揚げの中華煮 大学芋 ならともやしのスープ りんご	222	816	32.3	28.2	2	生揚げの中華煮には、野菜がたっぷり入り、ポリウム成分です。ご飯との相性が良いです。	甘納豆パン 白身魚のきのこチーズ焼き わかめのサラダ 豆腐団子スープ パナナ	73	800	38.3	26.4	3.1	甘納豆は甘い納豆ではなく、小豆などの豆を砂糖漬けにした和菓子のことです。	
14 (火)	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもと大豆の磯辺揚げ ツナ和え わかめと豆腐のすまし汁 パナナ	131	772	36.5	22.7	2.3	ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理。鮭と野菜を味噌とバターと一緒にホイルで包んで焼きます。	ハチミツパン 豚肉と大豆のトマト煮 ベジタブルサラダ コーヒープリン	160	797	34.1	28.2	3.2	ベジタブルサラダには、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、小松菜などが入ります。	
16 (木)	カレーピラフ 白身魚とポテトのグラタン キャベツのスープ オレンジ	168	789	34.2	27.8	2.6	カレーピラフには、ツナ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、小松菜が入ります。	シナモン揚げパン いかと豆腐の炒め物 フォーガー(あさり入りビーンズスープ) パナナ	125	794	36.3	31.6	3	フォーガーは鶏のだし汁にビーンズを入れます。あざりとシチューで本格的な味に仕上げます。	
17 (金)	ご飯 鶏の唐揚げ 青菜のみぞれちりめん和え けんちん汁 パナナ	197	779	34.2	26.3	1.8	船橋の旬の食材を食べて知る日 お米	坦々麺 えびシューマイ 干草あえ キャンディポテト	96	772	33.1	30.9	3.3	坦々麺は、ごまと豆油、とうがらしなどが入っただじり辛の味付けです。	
20 (月)	青大豆のおこわ めひかりのかりん揚げ しめじの煮びたし さつま芋の味噌汁 みかんゼリー	171	780	35.8	20.4	2.3	めひかりは小豆の一種です。煮べられます。カレー粉をつけて油で揚げます。	ミルクロール 卵のココット シーフードサラダ 白いんげん豆のトマスープ パインアップル	120	785	33	30.7	3.3	卵のココットは、ミートソースの上に卵を1つ落とじて焼き上げます。	
21 (火)	吹き寄せご飯 豆腐とツナのお焼き れんこんの土佐煮 じゃが芋と生揚げの味噌汁 花みかん	177	821	33.3	20.6	2.6	吹き寄せご飯には、鶏肉、椎茸、にんじん、たけのこ、栗などが入ります。	ブランコッペパン マーメイド 白身魚のフリッター マセドニアポテトサラダ 洋風わかめスープ りんご	114	796	34.8	29.4	3.3	フリッターは洋風の天ぷらです。少し甘みのある衣をつけて油で揚げます。	
22 (水)	五穀ご飯 すき焼き風煮 キャベツと揚げのちりめん和え のり塩大豆 オレンジ	124	813	36	29.4	2.4	五穀ご飯には、胚芽米やもち米などの雑穀が入ります。	食パン チョコレートスプレッド 鮭コロケ ツナとまわかめのサラダ 白菜と豆腐のスープ グレープフルーツゼリー	168	805	33.5	28.7	3.2	鮭の身をほくし、じゃがいもなどと混ぜてコロケにします。食べ応えのあるコロケです。	
11月24日は和食の日♪ 和食を味わおう!!															
24 (金)	ご飯 鮭の揚げびたし 根菜と大豆の煮物 納豆和え わかめと大根の味噌汁 花みかん	126	790	35.9	26.2	2.5	鮭の揚げびたしは、油で揚げた鮭をしよゆゆや砂糖、みりんなどで味をつけます。	抹茶栗蒸しパン きのこうどん 生揚げのそぼろ煮 キャベツと卵のごまマヨサラダ りんご	165	771	30.7	29.3	3.3	生揚げのそぼろ煮には、生揚げ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚肉などが入ります。	
27 (月)	桜えびのご飯 ひじき卵焼き もやしのごま和え 里芋と揚げの味噌汁 黒ごま豆乳ゼリー	110	804	33.3	29.2	2.6	桜えびは桜エビは数ミリほどの小さなエビです。おこわと食べられるのでカルシウムがたっぷり。	ハチミツパン 鶏のチーズカツ 粉ふき芋 コーンとわかめのサラダ 小松菜と豆腐のスープ 花みかん	183	818	36.8	29.4	3	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	
28 (火)	ご飯 鯛のたつた揚げ 茎わかめのきんぴら キムチ鍋風味噌汁 フルーツ白玉	233	839	33.1	22.8	2.3	千葉県産の鯛をしよゆゆで味付けし、粉をつけて油で揚げます。	ブランコッペパン あんずジャム すずきのパン粉焼き じゃことトマトのサラダ ABCスープ りんご	59	776	36.7	29.9	3	船橋の旬の食材を食べて知る日 すずき	
29 (水)	ガーリックバターライス かぶと大豆のクリーム煮 海藻サラダ パナナ	130	804	32.3	28.2	2.6	ガーリックバターライスには、にんにくがたっぷり入ります。にんにくの香りで食欲UP。	ソース焼きそば おかかサラダ 卵スープ さつま芋のごまだんご	163	784	33.7	30.7	3.3	おかかサラダには、キャベツ、レタス、きゅうり、玉ねぎが入ります。	

どの料理も2/3は食べられるように献立表をよく見て、選びましょう。わからないことは栄養教諭に相談してください。

*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。
*11月分の給食費口座引き落とし日は、10月2日(月)です。
*11月分の申し込みの締め切りは、7月11日(火)です。