



2023年10月 予定献立表

年 組 番 氏 名

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	麦ご飯 豚肉の和風ステーキ キャベツとじゃこの和え物 にとりもやし味噌汁 フルーツ白玉	152	794	33.8	23.2	2.2	きなこ揚げパン 四川豆腐 のり塩じゃが 春雨スープ 梨	144	794	35.2	31.3	3.2	四角豆腐には、にんじん、ねぎ、小松菜、白菜などが入ります。ピリ辛の味で、さっぱりとした料理です。	
3	たらこご飯 おからコロッケ 大根のうま煮 小松菜と揚げの味噌汁 花みかん	128	816	31.4	27.4	2.6	ソフト麺味噌ソース 焼きししゃも もやしの和え物 キャンディポテト	165	784	37.4	21.9	2.9	ひき肉とみじん切りにした野菜、グリーンピースが入った味噌ソースでソフト麺を食べましょう。	
10月4日は鯛(いわし)の日 鯛を味わおう!														
4	ご飯 鯛の梅しそソース 五目煮豆 おかか和え わかめと生揚げの味噌汁 梨	145	781	32.9	27.4	2.5	黒糖食パン あんずジャム 鯛ハンバーグ インディアンサラダ もやしと青菜のスープ オレンジ	148	806	37	29.6	2.8	インディアンサラダには、大豆、じゃが芋、にんじん、キャベツなどをカレー粉とマヨネーズで和えて作ります。	
船橋産の旬の食材を食べて知る日 キャベツ														
5	きのこピラフ(トマト味) ベジタブルオムレツ バジルポテト 豆腐とキャベツのスープ オレンジ	116	817	35.1	29.2	2.6	さつま芋パン レバーのチーズ包み揚げ キャベツのフレンチサラダ マカロニスープ 梨	178	805	34	29.5	2.6	焼いたレバーをチーズで包み揚げ、キャベツのフレンチサラダ、マカロニスープ、梨を添えていただきます。	
船橋産の旬の食材を食べて知る日 大根														
6	ご飯 生揚げと大根のマーボー炒め 野菜のツナ和え 白菜とハムの中華スープ パナナ	204	782	32.9	27.3	2.5	ブドウパン 白身魚の黄金焼き 小松菜とじゃがいものソテー 大根の洋風スープ オレンジ	87	783	34.5	29.9	3	白身魚の黄金焼きは、白身魚にカレー粉を入れたホワイトソースをかけて焼きます。	
10	芋栗ご飯 鯖のゆず味噌焼き おひたし きのこ汁 花みかん	157	787	33.4	26.9	2.5	ブランコッパン マーメイド 豆腐の肉巻きフライ 磯ポテト トマトとキャベツのサラダ わかめスープ ぶどう	135	830	36.2	30	3	豆腐の肉巻きフライは、豆腐に豚肉を巻いて、パン粉をつけて揚げます。	
11	麦ご飯 韓国のり風ふりかけ ヤンニョム風チキン チャーシューナムル 豆腐と大根のスープ パナナ	211	793	33.9	24.5	2.1	パイナップルロール ツナとポテトのオムレツ コーンとわかめのサラダ カレーヌードルスープ キウイフルーツ	84	842	34.7	29.4	3.1	カレーヌードルスープには、オムレツという糖が入ります。豚肉と野菜が入ったカレー風味のスープで食べましょう。	
12	豆入りドライカレー マカロニサラダ 小松菜とコーンのスープ ヨーグルト和え	141	832	33.9	26.3	2.5	丸パン チキンカツ マセドニアポテトサラダ 豆と野菜のスープ パナナ	151	781	37.8	30.2	3.3	丸パンにチキンカツを挟んで、セルフリザーブパンにガーに塗るのがあります。	
10月13日はさつま芋の日 旬のさつま芋の味比べをしよう!														
13	ご飯 手づくりさつま揚げ ごま和え かきたま汁 ふかし芋(2種食べ比べ)	194	805	34.4	25	1.7	ブドウパン 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ もずくと豆腐のスープ ふかし芋(2種食べ比べ)	97	805	38.2	26.8	2.5	コールスローサラダは、キャベツをたくさん使ったサラダです。さつま芋、じゃがいも、ぶどうで和えます。	
16	麦ご飯 鶏肉の香味だれがけ さつま芋の揚げ煮 野菜としめじの煮ひたし 鮭のかす汁 花みかん	182	792	36.8	22.2	2	ツナサラダサンド 豆腐のかき油炒め 粉ふき芋 ビーフンスープ パナナ	111	781	34.2	30.2	3.2	ビーフンはお家で作られた麺のことで、豚肉と野菜の入ったスープで食べましょう。	
17	コーンじやこチャーハン 豆腐しゅうまい 野菜炒め きのこのスープ 花みかん	151	804	34.6	23.7	2.6	ブランコッパン いちごジャム いかのカレー風味揚げ ツナと茎わかめのサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ パイナップル	144	780	35.1	29.5	3.1	ツナと茎わかめのサラダには、キャベツ、きゅうり、小松菜、シラスなどの野菜がたくさん入ります。	
18	麦ご飯 味付けのり きびなごの長崎たぐら 納豆和え ヒカド 黒ごま豆乳ゼリー	186	802	35.3	24.1	1.9	甘納豆パン 鶏肉のきのこチーズ焼き ブロッコリーと枝豆のサラダ 豆腐とわかめのスープ パナナ	104	792	38.1	29.7	2.7	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。	
19	ご飯 揚げ餃子 八宝菜 中華風コーンスープ 花みかん	254	801	35.7	25.5	2.4	黒糖食パン ブルーベリージャム チリコンカン 海の幸のサラダ パナナ	39	792	35.3	24.9	2.8	チリコンカンはメキシコやアメリカの郷土料理です。豆や野菜、ひき肉をトマトソースで煮込んで作ります。	
20	もち玄米入りご飯 豚肉と生揚げのキムチ炒め 春雨サラダ にとりだけこのスープ 柿	157	780	33.9	28.3	2.6	手作りりんごジャムサンド 白身魚のカレームニエル じゃこじゃが ごぼうとさきいかのサラダ 白菜と豆腐のスープ ぶどう	134	780	36	28.5	3.2	サラダは、ごぼう、さきいか、にんじん、キャベツが入り、マヨネーズで味付けします。	
23	麦ご飯 鯉とごぼうの唐揚げ 野菜の昆布和え 具汁 柿	129	789	36.5	22.9	2.6	ミルクロール しらす干しオムレツ ごまドレッシングサラダ ABCスープ 花みかん	165	786	33.4	30.5	3.3	ごまドレッシングサラダには、シラス、小松菜、もやし、キャベツ、キュウリなどが入ります。	
24	ガバオライス(ゆで卵のせ) ヤムウンセン 野菜と豆腐のスープ ヨーグルトゼリー	177	789	34.6	27.3	2.4	コッパン はちみつ 鶏のオニオン風味揚げ ポテトのきのこ炒め 海藻サラダ 野菜と豆腐のスープ 花みかん	116	779	36.5	30	3.1	鶏のオニオン風味揚げは、鶏肉をすりおろした玉ねぎを使った調味料を添えて作ります。	
26	麦ご飯 ちりめんふりかけ おでん ごま酢和え さつま芋と大豆のかりんとう 柿	185	818	33.6	24.2	2.4	ブドウパン 豆腐のナゲット 小松菜とコーンのソテー 豚肉と白いんげん豆のトマトスープ オレンジ	107	816	34	29.1	3.2	豆腐のナゲットは、豆腐を小さく切って、野菜を混ぜて揚げます。豆腐が苦手な人も食べやすい料理です。	
27	秋のおこわ 生揚げの野菜あんかけ 茎わかめのきんぴら 小松菜と大根の味噌汁 柿	128	808	34	28.1	2.8	カルシウムパン 鮭のフライ グリーンサラダ ペッパーポテト 卵とわかめの洋風スープ パナナ	163	817	39.6	30.3	3.3	ペッパーポテトは、蒸したじゃが芋にコショウを多めにまぶしたスパイスの味付けです。	
30	ご飯 さんまのかば焼き風 じゃこ和え 大豆の磯煮 根菜の味噌汁 花みかん	150	802	32.5	30.7	2.4	ブランコッパン ひよこ豆と鶏肉のコーンシチュー きのこのサラダ パナナ	143	779	32.3	29	3.3	ひよこ豆は、ほくほくとした食感が特徴です。クリームコーンシチューで味わいましょう。	
31	チキンライス ツナマヨサラダ 豆腐としめじのスープ かぼちゃプリン	222	808	34.5	23.4	2.6	黒コッパン パンプキンコロッケ いかと茎わかめのサラダ せん切りスープ オレンジ	72	783	32.7	29.7	3.2	せん切りスープには、ハム、ねぎ、もやし、にんじん、じゃがいも、にんじん、たけのこなどが入ります。	

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。
*10月分の給食費口座引き落とし日は、7月31日(月)です。
*10月分の申し込みの締め切りは、6月27日(火)です。