

2025年10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	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
1 (水)		麦ごはん 豚肉の和風ステーキ キャベツと揚げのちりめん和え トックと野菜のみそ汁 バナナ	788	32.5	24.4	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ	ココア揚げパン ポークビーンズ かみかみごぼうサラダ オレンジ	862	37.2	30.8	2.7	旬の食材 ごぼう
2 (木)		かつ丼 青菜のおろしちりめん和え もずくのすまし汁 りんご	847	33.8	31.8	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 大根	坦々麺 豆腐しゅうまい 千草あえ ごまきなこ白玉	809	39.9	31.5	2.5	旬の食材 チンゲン菜
3 (金)		ハヤシライス(麦ごはん) ブロッコリーのごまマヨネーズ フルーツヨーグルト	830	31.2	30.6	2.1	体育祭を頑張っ て疲れた体に豚 肉で疲労回復！	丸生地パン 煮込みハンバーグ インディアンサラダ もやしと青菜のスープ ゼリーポンチ	791	38.4	33.1	2.7	体育祭を頑張っ て疲れた体に豚 肉で疲労回復！
6 (月)		いもくりごはん 鯖のごまだれ焼き しらす和え 芋煮汁 きなこ白玉	834	34.1	27.8	2.5	旬の食材 栗	黒糖栗蒸しパン 月見うどん フライド2種ポテト(里芋・じゃが芋) 豆腐サラダ ぶどう	804	28.2	27.4	2.8	旬の食材 栗
7 (火)		白飯 生揚げと大根のマーボー炒め 野菜のツナ和え けんちん汁 りんご	814	34.7	28.3	2.5	旬の食材 りんご	ミルクロール いかとポテトのチリソース 中華和え 豆腐と白菜のスープ 柿	812	32.9	32.8	2.7	旬の食材 柿
8 (水)		もち玄米入りごはん 鰯の青のり入り竜田揚げ 茎わかめのきんぴら チゲ鍋風味噌汁 フルーツナタデココ	803	31.7	26.3	2.3	玄米には、ビタミ ンや食物繊維が豊 富に含まれていま す。	甘納豆パン チーズと野菜のオムレツ かぶのサラダ マカロニスープ りんご	818	32.4	32.5	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 かぶ
9 (木)		きのこピラフ(トマト味) ふくさ卵 チーズポテト 小松菜の洋風スープ オレンジ	817	35.5	28	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ハチミツパン 豆腐のナゲット 海藻サラダ 鶏肉と大豆のシチュー グレープフルーツ	810	38.9	31.6	2.7	旬の食材 大豆
10 (金)		白飯 手づくりさつま揚げ ごまあえ かきたま汁 さつまいもの塩カラメル	804	33.6	26.2	2.2	船橋産の食材 このしろ	パンPKンパン ししゃものバター焼き チキンサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉	793	33.2	28.9	2.5	旬の食材 かぼちゃ
14 (火)		山菜ごはん たらフライ キャベツの土佐和え 呉汁 ぶどう	834	37.6	26.5	2.6	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ	ハチミツパン ポテトと豆のカレーグラタン ツナサラダ せん切りスープ 花みかん	793	35.5	29.7	2.7	旬の食材 みかん
15 (水)		ごま入り雑穀ごはん 揚げぎょうざ 八宝菜 中華風コーンスープ 柿	842	34.9	30	2.4	旬の食材 柿	ソフト麺肉みそソース もやしと油揚げの中華和え キャベツと豚肉のスープ 大学いも	862	37.2	30.2	2.8	旬の食材 さつまいも
16 (木)		麦ごはん 鯖のごま味噌煮 納豆和え のっぺい汁 いちごヨーグルト	800	35.6	27.9	2.3	旬の食材 さば	セサミトースト 鰯のレモンソースがけ マセドニアポテトサラダ ポトフ パインアップル	829	37.9	31.6	2.7	旬の食材 じゃがいも
17 (金)		キャロットライス小松菜ホワイトソース ツナと茎わかめのサラダ マカロニスープ りんご	791	31.3	28.8	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	黒コッペパン アップルハニー レバーのごまだれ揚げ ポテトのフライドサラダ 小松菜と豆腐のスープ バナナ	813	36.1	31.1	2.8	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
20 (月)		しらすわかめごはん 白いんげん豆のコロッケ 大根のうま煮 小松菜と揚げのみそ汁 キウイフルーツ	842	32.1	29.8	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 大根	さつまいもパン 鶏肉のきのこチーズ焼き キャベツと卵のごまマヨサラダ トックスープ 花みかん	813	39.4	30.9	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
21 (火)		さつまいものおこわ さんが焼き もやしとコーンのごまあえ 豚汁 抹茶プリン	853	36.6	26	2.5	旬の食材 さつまいも	ハチミツパン 豆アジのカレー揚げ ごまドレッシングサラダ ABCスープ(トマト) フルーツヨーグルト	783	33.3	31.4	1.6	今日の豆アジは、 人気のカレー味で す。
22 (水)		千教研船橋支会のため午前日課となります。給食はありません。											
23 (木)		雑穀ごはん 生揚げのキムチ炒め 小松菜としらすの和え物 つみれ汁 パインアップル	798	35.8	26.1	2.6	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	スパゲティナポリタン いかのフリッター グリーンサラダ わかめと豆腐のスープ さつまいもの塩カラメル	815	38.5	29.8	2.7	旬の食材 さつまいも
24 (金)		白飯 さんまのかば焼き風 ごまあえ 大豆の磯煮 根菜の味噌汁 梨ゼリー	814	29.9	31	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 米(粒すけ)	ツナサンド 豆腐サラダ チリ・コン・カーン 花みかん	839	33	35.6	2.7	旬の食材 みかん
27 (月)		麦ごはん 韓国のり風ふりかけ ヤンニョム風チキン 小松菜とひじきのナムル 中華風スープ りんご	804	36	26.2	2.1	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ブドウパン タンドリーチキン 味噌ドレッシングサラダ 米粉マカロニのスープ キウイフルーツ	798	33.1	33.3	2.1	今日のスープのマ カロニは米粉で作 られています。
28 (火)		ごまとゆかりの混ぜごはん れんこん入り豆腐つくね 五目きんぴら 豚汁 バナナ	827	33.1	28	1.9	旬の食材 れんこん	りんごとチーズのホットサンド スパイシーポテト 豆サラダ 鶏団子スープ ナタデココヨーグルト	798	32.9	30.2	2.5	旬の食材 じゃがいも
29 (水)		もち玄米入りごはん レバーの甘辛揚げ 磯香和え キムチ入りみそ汁 小豆よもぎ白玉	855	37.9	25.7	2.2	今日の白玉だんご には「よもぎ」が 混ざっているの で若草色になってい ます。	黒コッペパン チョコレートスプレッド 船橋産ぼらのパン粉焼きトマトソース ベジタブルサラダ 小松菜のスープ キャンディポテト	837	33.4	29.4	2.8	船橋産の食材 ぼら
30 (木)		白飯 酢豚 しらすあえ 卵スープ グレープフルーツ	821	34.4	31.9	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 お米(コシヒカ い)	野菜あんかけ焼きそば たけのこ入りしゅうまい 拌三絲 さつまいものごまだんご	809	33.2	33.5	2.8	旬の食材 さつまいも
31 (金)		チキンライス ツナマヨサラダ キャベツとウインナーのスープ かぼちゃプリン	815	30.5	25.6	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ	テーブルロール パンPKンコロケ いかと茎わかめのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ バナナ	828	32.7	33.5	2.9	旬の食材 かぼちゃ

- * 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(木)です。
- * 10月分の予約システム登録期間は6月23日(月)～7月1日(火)になります。