

年組氏名													
2025年11月													
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
4		もち玄米入りごはん 卵のからくさ焼き ごまあえ 豚汁 ゼリーポンチ(梨ゼリー入り)					船橋の食材 梨	きなこ揚げパン キャベツと大豆のトマト煮 ベジタブルサラダ 花みかん					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
(火)			829	35	28.8	2.4			843	35.6	31.8	2.6	
5		白飯 大豆入りメンチカツ 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁 花みかん					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 大根	ソフト麺ミートソース ししゃものごま焼き 大豆サラダ かき					旬の食材 かき
(水)			824	33	28.7	2.2			846	41.6	29.8	2.1	
6		きのこごはん さばのねぎみそ焼き 辛子和え 卵と青菜のすまし汁 いがぐり坊や					旬の食材 きのこ	テーブルロール 青のりポテト ツナサラダ コーンと白いんげんのシチュー フルーツヨーグルト					旬の食材 じゃがいも
(木)			866	35.8	30.8	2.5			792	32.7	30.5	2.6	
7		ごまごはん 白身魚と野菜の揚げ煮 納豆和え さつま芋のみそ汁 パインアップル					旬の食材 さつまいも	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 味噌ドレッシングサラダ ABCスープ パナナ					船橋の食材 ぼら
(金)			810	32.6	23.3	2.4			808	31.9	27.3	2.5	
10		もち玄米入りごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ 春雨スープ りんご					旬の食材 りんご	丸パン 鮭コロッケ 豆腐サラダ 米粉マカロニのスープ 抹茶プリン					旬の食材 鮭
(月)			808	31.2	29.6	2.5			797	30	32.1	2.5	
11		麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいもと大豆の磯辺揚げ ツナ和え 小松菜と揚げのみそ汁 ヨーグルト					旬の食材 鮭	ミルクロール アップルハニー レバーの唐揚げ にんにく醤油味 のりじゃがバター ごまドレッシングサラダ 豆腐と白菜のスープ パインアップル					旬の食材 じゃがいも
(火)			793	38.4	23.5	2.5			840	35.4	29.5	2.4	
12		カレーピラフ たらと小松菜のグラタン オニオンスープ 花みかん					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ソース焼きそば ツナマヨサラダ トック入り卵スープ 大学いも					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
(水)			863	33.7	32	2.4			813	35.5	31	2.6	
13		豚丼 おひたし 呉汁 フルーツナタデココ					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	ハチミツパン チキンカツ マセドニアポテトサラダ 豆と野菜のスープ ごまきなこ白玉					旬の食材 じゃがいも
(木)			838	36.7	27.8	2.5			853	41.5	29.9	2.5	
14		白飯 魚の南蛮漬け ごまあえ キムチ鍋風味噌汁 さつま芋とりんごの甘煮					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 米(粒すけ)	シュガートースト キャベツと卵のごまマヨサラダ チリ・コン・カーン キウイフルーツ					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
(金)			844	34.3	26.4	2.4			826	30.7	34.8	2.2	
17		五穀ごはん 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					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ	ブドウパン 白身魚とポテトのチリソース 中華和え わかめスープ 花みかん					旬の食材 みかん
(月)			816	38.5	29.2	2.4			836	34.7	30	2.5	
18		さつまいもごはん すずきのかわり揚げ 大根のうま煮 おかか和え なめこ汁 花みかん				千産千消献立	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 大根	千葉県産さつまいものパン 卵のココット 豆腐サラダ 白いんげん豆のトマトスープ りんご				千産千消献立	旬の食材 りんご
(火)			841	34.6	24.7	2.4			796	34.6	33.8	2.5	
19		千教研船橋支会のため、給食はありません											
(水)													
20		桜えびのおこわ 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 小松菜のおひたし のっぺい汁 さつまいもの塩キャラメル					旬の食材 桜えび	チーズチリドック ツナとマカロニのサラダ 小松菜のスープ フルーツ白玉					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
(木)			834	30.4	27	2.3			842	32	29	2.5	
21		もち玄米入りごはん れんこん入りつくね しらす和え じゃが芋と白菜のみそ汁 小豆よもぎ白玉				和食の日献立	旬の食材 れんこん	抹茶あずき蒸しパン 山菜うどん いかの天ぷら ごぼうごまマヨサラダ 花みかん				和食の日献立	旬の食材 ごぼう
(金)			800	34.3	20.7	2			804	38.5	30.3	2.6	
25		わかめごはん 和風コロッケ ツナと茎わかめのサラダ 大根と生揚げのみそ汁 グレープフルーツ					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 大根	パンプキンパン きのことポテトのオムレツ かぶのサラダ 米粉マカロニスープ ゼリーポンチ(梨ゼリー入り)					船橋の食材 梨
(火)			829	31.6	29	2.5			822	33.8	33.4	2.4	
26		後期 中間テストのため 給食はありません											
(水)													
27		後期 中間テストのため 給食はありません											
(木)													
28		白飯 レバーのごまだれ揚げ 青菜のみぞれちりめん和え けんちん汁 フルーツ白玉					船橋の旬の 食材を 食べて知る日 米(コシヒカリ)	丸パン 魚ハンバーグ グリーンサラダ コーンポタージュ りんご					船橋の食材 このしろ
(金)			853	34.5	22.5	2			817	38.6	33.2	2.7	

- * 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9月30日(火)です。
- * 11月分の予約システム登録期間は7月16(水)～9/2(火)になります。