

2026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 (g)	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 (g)	食塩相当量 (g)	備考
1	(木)	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	807	36.9	23.4	2.4	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 かき	822	34.7	29.4	2.5	旬の食材 かき
2	(金)	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 パナナ 体育祭応援献立!	793	32.7	21.8	2.3	体育祭を頑張っ て疲れた体に豚肉で 疲労回復!	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 体育祭応援献立!	862	37.2	29.5	2.5	体育祭を頑張っ て疲れた体に豚肉で 疲労回復!
5	(月)	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	35.3	25.5	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 ぶどう	820	38.1	29.0	2.5	旬の食材 大豆
6	(火)	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 チゲ鍋風みそ汁 フルーツナタデココ	803	33.7	22.3	2.3	旬の食材 いわし	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	821	32.9	29.2	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 かぶ
7	(水)	雑穀ごはん ししゃものごま焼き 八宝菜 中華風コーンスー プ かき	791	36.5	24.5	2.4	旬の食材 かき	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	839	38.6	25.4	2.5	旬の食材 さつまいも
8	(木)	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 ぶどう	799	35.2	21.4	2.4	旬の食材 ぶどう	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	792	35.4	26.0	1.7	今日の豆アジは、 人気のカレー味で す。
9	(金)	キャロットライス小松菜ホワイトソース 10月10日 目の愛護デー ツナと茎わかめのサラダ マカロニスープ りんご	793	30.5	25.1	2.4	目によい ビタミンA 豊富な にんじん	黒コッペパン アップルハニー 10月10日 目の愛護デー 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 パナナ	817	36.9	28.3	2.5	目によい ビタミンA 豊富な レバー
13	(火)	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	805	33.5	23.4	2.1	さつまいもの日	さつまいもパン 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	817	33.6	23.9	2.4	さつまいもの日
14	(水)	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 パインアップル	822	33.4	24.8	1.8	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 パナナ	790	31.8	25.6	2.3	旬の食材 大豆
15	(木)	五穀ごはん すき焼き風煮 納豆和え オレンジ 10月15日 すき焼きの日	790	36.8	24.4	2.1	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜	無塩ナン まめまめキーマカレー ポテトのフライドサラダ ナタデココヨーグルト	812	42.1	29.3	1.7	旬の食材 じゃがいも
16	(金)	タコライス コーンサラダ もずくスープ 10月16日 世界食糧デー おからドーナツ	861	33.4	24.1	2.2	おからは豆腐を 作るときにでる 大豆の搾りかす	テーブルロール おからコロッケ 10月16日 世界食糧デー ツナとわかめのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ パインアップル	804	31.4	27.2	2.4	おからは豆腐を 作るときにでる 大豆の搾りかす
19	(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	821	32.7	23.6	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	808	38.9	27.4	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
20	(火)	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	797	35.5	24.8	2.2	旬の食材 さば	ブランコッペパン チョコレートスプレッド すずきのレモンソースがけ マセドニアポテトサラダ 豆と野菜 のスープ パナナ	790	36.2	27.9	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 すずき
21	(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。											
22	(木)	きのこごはん 鮭フライ きゃべつの土佐和え 呉汁 ぶどう	816	38	23.2	2.3	旬の食材 さけ	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 オレンジ	792	36.6	26.9	2.5	旬の食材 大豆
23	(金)	豆と栗のおこわ 豆腐つくね しめじと小松菜の煮びたし 根菜の味噌汁 花みかん 十三夜:お月見献立	795	33.4	21.7	2.4	旬の食材 栗	芋栗蒸しパン けんちんうどん 豆アジの唐揚げ ツナ和え 十三夜:お月見献立	826	33.2	24.4	2.4	旬の食材 栗
26	(月)	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	833	31.4	28.4	2.1	旬の食材 じゃがいも	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	803	41.2	28.5	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
27	(火)	白飯 さんまのかば焼き風 ごまあえ 大豆の磯煮 小松菜と根菜の味噌汁	820	31.9	30.4	2.4	旬の食材 さんま	ツナサンド 豆腐サラダ チリ・コン・カーン 花みかん	809	33.7	29.0	2.5	旬の食材 みかん
28	(水)	麦ごはん 韓国風の風ふりかけ 韓国風バーベキューチキン 小松菜とひじきのナムル わかめスープ りんご ハイワードを知ろう!	800	39	25.0	2.1	ハイワードの 給食メニュー 韓国風バーベ キューチキン	ブドウパン あさりのチャウダー チキンサラダ フルーツナタ デココ ハイワードを知ろう!	806	31.3	25.6	2.5	ハイワードの 料理 チャウダー
29	(木)	もち玄米入りごはん レバーの甘辛揚げ 磯香和え 里芋の 煮物 キムチ入りみそ汁	819	37.1	25.3	2.1	旬の食材 れんこん	黒コッペパン 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	791	32.6	25.8	2.4	船橋の食材 ぼら
30	(金)	しらすわかめごはん 鶏肉のピリ辛照り焼き おひたし トックと野菜のみそ汁 かぼちゃプリン Halloween	811	33.5	21.3	2.5	旬の食材 かぼちゃ	テーブルロール パンプキンコロッケ いかと茎わかめのサラ ダ 野菜とレンズ豆のスープ Halloween	801	32.7	30.3	2.5	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(金)です。
 * 10月分の予約システム登録期間は6月22日(月)~7月1日(水)になります。