

年 組 氏名

2026年11月



予定献立表



○牛乳は毎日つきます

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
2 (月)		白飯 大豆入りメンチカツ 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁	844	34.4	23.5	2.4	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	855	42.8	28.5	2.1	旬の食材 かき
4 (水)		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	847	34.1	28.2	2.4	船橋の旬の食材を 食べて知る日 ねぎ	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	793	32.8	26.7	2.5	旬の食材 じゃがいも
5 (木)		もち玄米入りごはん 卵のからくさ焼き きんぴらごぼう 炒め ごまあえ 豚汁 りんご	804	34.1	25.8	2.5	旬の食材 りんご	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	847	41.6	28.1	2.4	旬の食材 じゃがいも
6 (金)		豚丼 おひたし 呉汁 パナナ	814	41.1	23.9	2.4	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	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 みかん	804	33.9	27.0	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
9 (月)		白飯 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 立冬献立	832	32.4	25.6	2.1	船橋の旬の食材を 食べて知る日 大根	パンブキンパン 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 パインアップル 立冬献立	793	35.0	28.6	2.3	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 かぶ
10 (火)		カレーピラフ たらと小松菜のグラタン オニオンスープ オレンジ	814	32.4	28.2	2.3	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	825	37	27.5	2.5	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
11 (水)		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	798	38.6	20.8	2.4	11月11日は 「鮭の日」	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	801	35.3	26.5	2.3	旬の食材 じゃがいも
12 (木)		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1/24カット	813	34.9	20.4	2.2	旬の食材 さつまいも	黒コッペパン チョコレートスブレッド 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	801	32.4	24.5	2.4	船橋の食材 ぼら
13 (金)		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	802	32.7	25.6	2.4	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	798	31.6	27.9	2.3	旬の食材 鮭
16 (月)		白飯 魚の南蛮漬け ごまあえ キムチ鍋風味噌汁 さつま芋のレモン煮	796	32.2	20.0	2.3	旬の食材 さつまいも	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	807	30.6	29.6	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 キャベツ
17 (火)		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	810	41.8	25.4	2.4	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	796	33.2	25.8	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 ねぎ
18 (水)		千教研船橋支会のため、給食はありません											
19 (木)		さつまいもごはん コノシロのさんが焼き 大根のうま煮 おかか和え 豆腐としめじのお吸い物 みかん	803	33.1	21.2	2.4	千産千消献立	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	790	36.1	29.7	2.4	千産千消献立
20 (金)		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	800	34.3	18.4	1.9	旬の食材 れんこん	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	791	35.1	26.7	2.5	旬の食材 ごぼう
24 (火)		白飯 さばの揚げびたし 根菜と大豆の煮物 納豆和え わかめと大根のみそ汁 りんご 和食の日献立	794	33.8	25.6	2.4	11月24日は 「和食の日」	小倉抹茶むしパン きこのうどん 生揚げのそぼろ煮 茎わかめの五色和え かき 和食の日献立	828	33.3	25.4	2.5	11月24日は 「和食の日」
25 (水)		後期 中間テストのため 給食はありません											
26 (木)		後期 中間テストのため 給食はありません											
27 (金)		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 パナナ	791	30.4	23.5	2.2	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 さつまいもと大豆のカリント	816	35.5	29.1	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 小松菜
30 (月)		白飯(コシヒカリ) 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 さつまいもプリン	792	35.4	22.2	2.0	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 オレンジ	800	39.6	29.1	2.4	船橋の食材 このしろ

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