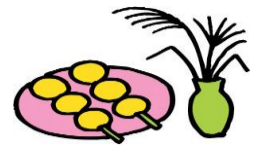


2026年 9月



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
2	(水)	ポークカレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト	845	35.1	28.9	2.1	給食開始 人気メニュー カレーで スタート!	抹茶きなこ揚げパン ポークビーンズ ツナと茎わかめのサラダ ぶどう	824	40.2	30.5	2.5	給食開始 人気メニュー 揚げパンで スタート!
3	(木)	白飯 さんが焼き 磯香和え キムチ入りみそ汁 冷凍みかん	805	39.2	27.1	2.2	船橋産食材 このしろ (さんが焼き)	甘納豆パン レバーと芋のオーロラソース 干草あえ 野菜と豆腐のスープ パインアップル	839	36.4	29.7	2.4	レバーは栄養の 宝庫。貧血予防 にも効果的です。
4	(金)	わかめごはん おからコロケ 納豆和え 大根と生揚げのみそ汁 梨	821	33	26.7	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 梨	ミルクロール タンドリーチキン ベジタブルサラダ ミネストローネスープ さつま芋とりんごの甘煮	827	36.7	28.6	2.4	旬の食材 さつまいも
7	(月)	白飯 麻婆豆腐 中華和え チンゲン菜のスープ バナナ	793	33.7	28	2.4	豆腐は、消化が よいですがよく噛 んで食べることを 意識しましょう	黒コッペパン さばのグリルトマトソース ポテトの味噌ドレッシングサラダ ABCスープ 梨	802	36.2	33.8	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 梨
8	(火)	雑穀ごはん 鮭フライ 野菜と生揚げの煮物 菊としめじの和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 梨	835	35.1	24.1	2.2	重陽の節句 献立 菊としめじの 和え物	さつまいもパン ポテトのオムレツ ごまドレッシングサラダ 小松菜と豆腐のスープ フルーツ白玉	842	32	28.2	2.4	船橋の食材 小松菜
9	(水)	前期期末テストのため給食はありません											
10	(木)	前期期末テストのため給食はありません											
11	(金)	白飯 生揚げと豚肉のピリ辛炒め 野菜のツナ和え 八宝みそ汁 梨	822	36.4	28.1	2.2	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 梨	ソース焼きそば ブロッコリーとえだまめのサラダ 卵スープ さつまいものごまだんご	795	33.5	32.5	2.5	旬の食材 さつまいも
14	(月)	豚プルコギ丼 拌三絲 きのこと豆腐のスープ 梨ゼリー	805	32.4	28.8	2.4	世界の料理 プルコギ (韓国)	黒コッペパン 豆腐のナゲット 海藻サラダ 鶏肉と大豆のシチュー パインアップル	830	38	31.2	2.4	世界の料理 ナゲット (アメリカ)
15	(火)	もち玄米入りごはん さんまのかば焼き風 ひじきの五目煮 きゃべつの和え物 小松菜と生揚げのみそ汁 キウイフルーツ	810	30.5	32.4	2.1	旬の食材 さんま	ハチミツパン なすとポテトのミートグラタン チキンサラダ 野菜とレンズ豆のスープ フルーツナタデココ	817	35.5	30.4	2.4	旬の食材 なす
16	(水)	千教研船橋支会のため給食はありません											
17	(木)	キムチチャーハン たけのこ入りしゅうまい じゃことわかめのサラダ 小松菜としめじの中華スープ パインアップル	822	36.9	25.9	2.4	船橋の食材 小松菜	黒コッペパン 豆アジの磯香揚げ わかめとキャベツのサラダ コーンポタージュ 梨	798	31.7	31.5	2.4	船橋の旬の 食材を 食べて知る日 梨
18	(金)	もち玄米入りごはん レバーの甘辛揚げ 小松菜の干草あえ 八宝みそ汁 バナナ	812	34.8	26.9	2.2	レバーは栄養の 宝庫。貧血予防 にも効果的です。	チリドック じゃこじゃが ツナとマカロニのサラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジ	790	40.3	31.2	2.3	世界の料理 チリドック (アメリカ)
24	(木)	小松菜としらすのごはん 手づくりさつま揚げ 大豆と野菜のうま煮 なめこ汁 キウイフルーツ	798	38.2	26.3	2.5	船橋の食材 小松菜	ハチミツパン カレーマーボー豆腐 もやしの昆布和え 白菜の中華スープ キャンディポテト	792	33.8	30.6	2.4	旬の食材 さつまいも
25	(金)	白飯 生揚げのそぼろ煮 のり酢和え のっぺい汁 あずき白玉	874	32.1	20.6	2.2	十五夜 献立 あずき白玉	ソフト麺ツナトマトソース 豆腐しゅうまい もやしの中華サラダ ミニおはぎ(ごま・きなこ)	826	39.5	30.9	2	秋のお彼岸 献立 ミニおはぎ
28	(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 オレンジ	809	37	26.4	2.2	船橋の食材 小松菜	パンプキンパン きのことポテトのオムレツ ごまドレッシングサラダ 野菜パスタスープ いちごヨーグルト	800	37	33.6	2.2	旬の食材 きのこ
29	(火)	秋のおこわ いかの香味あげ キャベツとじゃこのサラダ 豚汁 ぶどう	809	38.4	24.3	2.4	秋の味覚 満喫献立 (栗・しいたけ・ ぶどう)	ハニーきな粉トースト 鶏肉と豆腐のチリソース スパゲティーサラダ 小松菜の洋風スープ グレープフルーツ	813	33.3	30.9	2.4	船橋の食材 小松菜
30	(水)	麦ごはん このしろのカレー揚げ 肉じゃが きゃべつの土佐和え 豆腐ともやしのみそ汁 パインアップル	854	37.6	25.4	2.1	船橋産食材 このしろ	テーブルロール 豆腐ハンバーグきのこソース 小松菜のソテー ポトフ バナナ	821	38.6	33.3	2.5	旬の食材 きのこ

* 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。
* 9月分の給食費口座引き落とし日は6月30日(月)です。
* 9月分の予約システム登録期間は5月19日(火)～5月28日(木)になります。