



2023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	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立メモ	注文 チェック		
4 (月)	ジャンバラヤ 粉ふき芋 チキンサラダ 青菜と豆腐のスープ ヨーグルトゼリー	148	806	33	28.9	2.6	ジャンバラヤはアメリカの料理です。野菜やウインナーが入った焼き込みご飯のような料理です。	ソフト麺野菜あんかけ 豆腐しゅうまい もやし中華サラダ 大学いも	145	843	35.9	22.3	2.8	食欲がなくても食べやすいソフト麺にしました。野菜のたくさん入ったあんかけで味わいましょう。	
5 (火)	ご飯 生揚げと豚肉のピリ辛炒め 中華きゅうり わかめとしめじの味噌汁 お好みチップス	204	803	33.3	30.1	2.6	お好みチップスは、さつまいも、れんこん、かぼちゃを凍干スライスし、油で揚げます。	ブランコッパン はちみつ すずきのフライ ツナと茎わかめのサラダ 小松菜の洋風スープ パナナ	88	829	35.6	30.9	3.1	船橋の旬の食材を食べて知る日 すずき・小松菜	
6 (水)	麦ご飯 わかさぎのカレー揚げ 肉じゃが きゃべつの土佐和え 豆腐ともやしのみそ汁 梨	160	793	33.5	24.5	2.6	船橋の旬の食材を食べて知る日 梨	食パン ブルーベリージャム 鶏肉と大豆のシチュー じゃことトマトのサラダ パナナ	133	790	34.7	30.4	3	シチューは三山中の人気メニューです。ルーから給食室で手作りします。	
7 (木)	栗ご飯 鶏つくね焼き おひたし 根菜の味噌汁 オレンジ	206	790	33.8	21.9	2.5	秋の味覚・栗を使って栗ご飯を作ります。鶏つくね焼きは半辛味が特徴です。	ブドウパン レバーとじゃがいもの甘辛ソース キャベツの炒め物 豆腐とわかめのスープ 梨	88	807	33.1	28.1	3.1	船橋の旬の食材を食べて知る日 梨	
8 (金)	雑穀ご飯 鯖のみそ焼き 野菜と生揚げの煮物 菊としめじの和え物 すまし汁 梨	122	794	35.4	29.5	2.4	重陽の節句 菊を味わおう！	黒糖食パン マーマレード すずきのレモンソース ビーフカレーソーテー 大根ときくらげのスープ 冷凍みかん	171	832	33.8	27.2	3	船橋の旬の食材を食べて知る日 すずき	
11 (月)	ご飯 麻婆豆腐 中華和え テンゲン菜のスープ パナナ	153	796	34.5	27.6	2.5	中華和えには、もやし、小松菜、きゅうり、にんじん、ハムが入ります。	バイナツプルロール タンドリーチキン ベツパーポテト 小松菜のソテー 野菜とレンズ豆のスープ キウイフルーツ	141	796	34	30.6	2.8	タンドリーチキンはインドの料理です。ヨーグルトや香辛料で漬け込んだ鶏肉をオープンで焼きます。	
12 (火)	キムチチャーハン かぼちゃとチーズの春巻き じゃことわかめのサラダ 小松菜としめじの中華スープ 梨	133	830	33.7	29.4	2.6	船橋の旬の食材を食べて知る日 梨	揚げパン ポークビーンズ 茎わかめのサラダ パナナ	160	795	34	30	3	ポークビーンズは、豆、豚肉、野菜がたっぷり食べられるトマト味の煮込み料理です。	
13 (水)	麦とろご飯 豆腐の真砂揚げ 辛子和え かきたま汁 黒ごま豆乳ゼリー	122	823	33.4	29.2	2.3	長芋をすりおろして作るとうろをまごころにかけて食べます。食欲がなくても食べやすい料理です。	ハチミツパン 鮭のきのこクリームソース ミックスソーテー もやしと豆腐のスープ 冷凍みかん	170	790	37.9	29.5	2.7	ミックスソーテーには、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、コーンが入ります。	
15 (金)	ご飯 鯖のごまだれ焼き 五目煮豆 のり酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 梨	175	788	34.3	29	2.4	敬老の日 「まごころをさしいい」を食べよう	ブドウパン カレーマーボー豆腐 きゅうりの酢じょうゆ漬け 春雨スープ オレンジ	119	791	33.7	30.6	3.2	カレーマーボー豆腐は、手作りのカレールーを入れた洋風のマーボー豆腐です。	
19 (火)	ご飯 和風コロッケ 小女子と昆布のふりかけ おかか和え ならと豆腐の味噌汁 オレンジ	147	793	33.5	21.7	2.3	和風コロッケには、ひじき、ツナ、玉ねぎ、にんじんなどが入ります。小女子は、小魚の一種です。	きのこじゃこのスパゲティ 白いんげんサラダ キャベツのスープ フルーツ白玉	146	793	36.6	29.2	2.9	白いんげんサラダには、白いんげん豆、ハム、小松菜、にんじん、きゅうり、コーンなどが入ります。	
21 (木)	あん入りおはぎ(ごま・きな粉) さつまあげと野菜の煮物 きゅうりの土佐和え 卵と青菜のすまし汁 冷凍みかん	194	780	35.9	26.4	2.4	お彼岸 おはぎを味わおう！	ブランコッパン ブルーベリージャム スパイシーチキン カラフルポテトサラダ 小松菜とわかめのスープ パナナ	102	788	34.3	30.7	3	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	
22 (金)	もち玄米入りご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 納豆和え 大根と豆腐の味噌汁 パナナ	187	796	35.5	23.4	2	揚げた白身魚とじゃが芋を甘辛いたれに絡めます。	ブドウパン ポテトのオムレツ グリーンサラダ 白いんげん豆のトマトスープ オレンジ	107	793	33.5	30.4	3.1	グリーンサラダには、キャベツ、レタス、きゅうりが入り、玉ねぎを使ったドレッシングで和えます。	
25 (月)	中華おこわ いかの香味あげ 粉ふき芋 キャベツとじゃこのサラダ 豆腐とえのきのスープ 梨	180	787	35.5	27	2.5	中華おこわは豚肉、たけのこ、にんじん、椎茸を入れて炊き込みます。もち米のもちもちした食感を味わえます。	食パン ブルーベリージャム 鮭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 パナナ	113	786	37.4	27.1	2.7	揚げたじゃが芋と野菜、チーズを味噌ドレッシングで和えてサラダを作ります。	
26 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこソース 野菜炒め じゃが芋と揚げの味噌汁 パナナ	196	780	33	24.1	2.5	豆腐ハンバーグには、しょうゆ味の和風きのこソースが特徴です。	ブドウパン ししゃものカレーマリネ ジャーマンポテト せん切りスープ オレンジ	96	782	33.7	26.6	3.2	揚げたししゃもを玉ねぎ、トマト、ピーマンを入れたカレー味のマリネ液で漬け込みます。	
体育祭前日☆応援献立！！															
27 (水)	かつ丼 青菜のおろしちりめん和え もずくのすまし汁 オレンジ	210	784	36.5	25.5	2.5	かつ丼は、玉ねぎなどの具を加えて甘辛い汁で煮た卵と、とんかつをご飯にのせます。	チリドック のり塩じゃが ツナとマカロニのサラダ 豆腐と白菜のスープ パナナ	85	780	36	29.9	2.8	チリドックは、チリコンカンをパンにはさんでいます。	
体育祭お疲れさま！！献立															
28 (木)	ハヤシライス 大豆サラダ わかめと豆腐のスープ ぶどう	129	798	32.9	27.6	2.4	ハヤシライスは、ルーから給食室で手作りする。お肉と野菜がたくさん入り、ボリューム満点です。	照り焼きチキンバーガー ツナチーズポテト ごまドレッシングサラダ カレーヌードルスープ ヨーグルト	166	787	33.5	30.5	3.1	カレーヌードルスープには、えび、玉ねぎ、にんじん、小松菜、スイウ(卵を使った麺)などが入ります。	
十五夜にちなみ、お月見献立															
29 (金)	ご飯 鯖のからししょうゆかけ しらす和え きぬかつぎ 具だくさん味噌汁 パナナ	118	781	33.4	25.8	2	きぬかつぎは、小さい里芋を皮の手まなし、皮を剥いて食べる秋の料理です。	黒糖栗蒸しパン 月見うどん 大豆の磯煮 もやしとコーンのあえもの オレンジ	176	775	34.3	26	3.2	月見うどんは、月に見立てたゆで卵をのせます。	

どの料理も2/3は食べられるように献立表をよく見て、選びましょう。わからないことは栄養教諭に相談してください。

*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(金)です。
*9月分の申し込みの締め切りは、5月25日(木)です。