

2024年 10月 予定献立表

(令和6年)

船橋市立宮本中学校
○牛乳は毎日つきます

年 組 氏名											
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (火)	短縮日課	カレーマーボー丼 ごまきゅうり わかめスープ はちみつレモンゼリー	793	33.0	23.7	2.3	みそラーメン 肉団子の花しゅうまい 黒糖ビーンズ わかめサラダ パイナップル	791	37.2	28.1	3.1
2 (水)	短縮日課	ご飯 魚(さわら)の香味焼き れんこんのきんぴら 茎わかめの和え物 打ち豆入りみそ汁 オレンジ	792	36.5	25.0	2.5	甘納豆パン 魚(鰯)の 에스카ベージュ ツナと生揚げのサラダ レンズ豆と野菜の豆乳スープ オレンジ	826	37.0	26.0	2.7
3 (木)	短縮日課	わかめご飯 鮭とチーズの春巻き おかかサラダ もずくスープ パイナップル	797	34.6	24.0	2.4	ガーリックトースト マカロニサラダ 秋の味覚シチュー りんご	820	33.1	28.1	2.9
4 (金)	短縮日課	麦ご飯 いわしのかば焼き風 ごま酢あえ ひたし豆 道産子汁 花みかん *10/4は「いわしの日」	790	32.4	23.4	2.3	ブドウパン 豆腐のきのこソースかけ 粉ふき芋(カレー味) 大根とわかめのサラダ 卵スープ りんご	790	31.9	25.2	3.0
7 (月)	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「大根」・「キャベツ」									
		ゆかりご飯 生揚げの野菜あんかけ 磯香和え さつま芋バター キャベツと大根おろしのスープ 花みかん	793	29.8	24.3	2.5	ブランコッペパン ししやものコーンフ레이크揚げ 大根とキャベツのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	792	31.7	27.8	3.2
8 (火)	短縮日課	ご飯 切干大根ハンバーグ おろしきのこソース 辛子和え みそけんちん汁 りんご	791	31.0	27.8	2.1	ツナサラダサンド 小松菜サラダ メープルシュガービーンズ じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮 花みかん	793	35.2	28.2	2.9
9 (水)	短縮日課	ご飯 いかの香味揚げ 納豆和え うずら豆の甘煮 ごまみそ汁 オレンジ	820	36.9	21.8	2.1	食パン レモンハニー いわしのチーズ焼き ミックスソテー ひよこ豆の豆乳スープ 花みかん	796	36.3	27.6	2.8
10 (木)		10月10日は「目の愛護デー」 目に良い栄養素が多い食材を使った献立です。									
		発芽米ごはん レバーと芋の香り揚げ なすのなべしぎ ごまあえ かきたま汁 オレンジ	824	30.7	28.3	2.5	パンプキンパン 青菜とポテトのオムレツ にんじんサラダ シーフードスープ グレープゼリー	790	35.4	28.1	3.1
11 (金)		ご飯 鯖のごまだれ焼き おろし和え じゃこの佃煮 豚汁 花みかん	790	39.4	26.5	2.4	カルシウムパン 鶏肉のカレーソースかけ 生揚げのサラダ マカロニスープ バナナ	792	35.4	26.6	3.1
15 (火)	短縮日課	きのこご飯 豆あじの唐揚げ 梅おかか和え 豆乳みそ汁 かき	793	32.2	26.9	2.2	さつま芋パン 魚(ボラ)のピカタ みそドレッシングサラダ 洋風わかめスープ パイナップル	791	39.4	27.0	2.6
16 (水)	短縮日課	◇◆◇ 西安市友好都市提携30周年 「学校給食で食べよう西安」 ◇◆◇									
		ご飯 中華風卵焼き ごまみそ和え 肉丸胡辣湯(肉丸子辣汤) オレンジ	797	35.8	25.3	2.2	ジャンジャン麺 肉みそソース 揚げ豆腐のユースソース さつま芋のオレンジ煮 中華和え カップ杏仁豆腐(いちごソース)	793	34.2	28.5	3.2
17 (木)	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「かぶ」・「ねぎ」									
		もち玄米ご飯 魚(さわら)の辛子しょうゆかけ かぶと鶏肉の煮物 海苔酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	795	34.1	24.3	2.5	ハチミツパン かぶのグラタン マセドニアポテトサラダ ねぎと小松菜のスープ バナナ	791	31.3	27.8	3.0
18 (金)	短縮日課	ほうれん草ライスのコーン煮かけ ポテトのフライドサラダ 大豆とじゃこの炒り煮 ヨーグルト和え	815	28.9	27.4	2.4	シナモン揚げパン いかのハーブ焼き 海藻サラダ あさりと野菜のミルクカレースープ パイナップル	793	38.0	25.6	3.2
22 (火)	短縮日課	ご飯 松風焼き じゃがいもの煮物 ゆかり和え きのことみそ汁 かき	817	32.4	23.3	2.4	ミルクロール レバーとポテトのチリソース コーンサラダ めかぶスープ オレンジ	799	32.6	28.1	2.9
24 (木)	短縮日課	親子丼 さつま芋と大豆のかりんとう おひたし キャベツと生揚げのみそ汁 花みかん	816	34.5	23.5	2.4	ソフト麺ミートソース ポテトのピザソース 茎わかめのサラダ オレンジ	852	38.0	23.6	2.5
25 (金)	短縮日課	◇◆◇ オーデンセ市姉妹都市提携35周年 「学校給食で食べようオーデンセ」 ◇◆◇									
		バターライス 鱈のマスタードクリームソース ブランデ・キャルリフ ヨーグルトソースのサラダ 豆と野菜のスープ オレンジ	824	34.8	24.9	2.5	黒糖食パン ブルーベリージャム エゲケー(デンマークのオムレツ) グリーンサラダ 豆とトマトのミルクスープ オレンジ	805	36.3	28.1	2.7
28 (月)	読書週間 短縮日課	ご飯 生揚げの中華煮 さつまいもチップス 白菜スープ パイナップル	795	28.8	24.9	2.0	ミートサンド 焼きマッシュポテト 野菜ときこのソテー クリームコーンのスープ バナナ	791	35.2	27.5	3.2
29 (火)	短縮日課	昆布ごはん いわしと納豆の海苔包み揚げ おかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁 花みかん ☐「月の落とし子」	795	32.9	24.9	2.6	黒コッペパン 魚(鰯)のオリーブオイル焼き ひじきのマリネ 豆入りカレーシチュー パイナップル	800	37.7	25.5	2.9
30 (水)	短縮日課	チャーハン ししやもの唐揚げ 中華和え 春雨スープ フルーツ白玉 ☐「スイート・ホーム」	841	30.7	27.0	2.5	フレンチトースト ごまドレッシングサラダ 豆と野菜のトマト煮 花みかん ☐「こんがり、パン」	813	33.6	24.9	2.5
31 (木)	短縮日課	あさりとトマトのピラフ パンプキンサラダ 大豆と野菜のミルクスープ 糖蜜タルト ☐「ハリーポッター」	825	27.8	27.4	2.4	りんごのクリームチーズサンド わかさぎのカレーマリネ ひよこ豆と小松菜のソテー 野菜スープ パンプキンプリン	826	32.4	28.6	2.8

申し込み 合計数	A B
-------------	--------

全20回

10月分 全部申し込んだ場合
330円 × 20回 = 6,600円

10月の船橋産

「大根」・「キャベツ」
「かぶ」・「ねぎ」

10/27~11/9

「秋の読書週間」
本に登場する料理を
アレンジして取り入れます。

【西安&オーデンセ メニュー説明】

◇西安(16日)
・肉丸胡辣湯(肉丸子辣汤)：肉団子胡椒味スープ
・ジャンジャン麺幅広い手延麺。タレを絡めて食べます。(きしめん
で代用します)
◇オーデンセ(25日)
・ブランデ・キャルリフ：
マッシュポテトに炒めたベーコンと玉葱をトッピングしたもの
・エゲケー：
スパニッシュオムレツのようなデンマークの伝統的な卵料理

※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。

※マークシートの提出締め切りは、6月25日(火)です。

※10月分の給食費の口座引き落としは、7月31日(水)です。