



2022年10月予定献立表



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 | I補* - (Kcal) | ﾀﾊﾞｸ質 (g) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | B献立 | I補* - (Kcal) | ﾀﾊﾞｸ質 (g) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) |
| 3 | (月) | 運動会予備日 クッパ ヤンニョムチキン レタス 豆もやしの和え物 ヨーグルト和え | 816 | 33.7 | 28.6 | 2.3 | 豆乳担々つけうどん 豆腐の大根おろしかけ シュガービーンズ おかか和え みかん白玉 | 802 | 38.7 | 29.7 | 2.4 |
| 4 | (火) | 短縮日課 ごはん いわしの香味揚げ 酢みそ和え 切干大根の煮物 かきたま汁 かき *10/4は「いわしの日」 | 845 | 31.4 | 24.6 | 2.4 | 甘納豆パン ポテトのミートグラタン コールスローサラダ きのこ野菜のスープ パイナップル | 886 | 31.3 | 26.8 | 3.1 |
| 5 | (水) | 短縮日課 ドライカレー ジャガ芋のおやき ココア豆 洋風わかめスープ 巨峰 | 886 | 35.8 | 23.9 | 2.6 | りんごのクリームチーズサンド わかさぎのマリネ ミックスソテー レンズ豆のスープ 巨峰 | 898 | 33.1 | 29.6 | 2.8 |
| 6 | (木) | 短縮日課 麦ごはん 鶏と野菜の揚げ煮 納豆和え 大根と生揚げのみそ汁 オレンジ | 805 | 31.3 | 23.4 | 2.1 | ガーリックトースト 豆腐のサラダ さつま芋バター 秋の味覚シチュー りんご | 876 | 32.2 | 30.4 | 2.9 |
| 7 | (金) | きのこごはん いかの七味焼き ごまあえ 花豆と栗の甘煮 さつま汁 りんご *10/8は「十三夜」 | 857 | 35.3 | 22.1 | 2.7 | パイナップルロール 白身魚と豆腐のナゲット ひじきのマリネ 野菜スープ 花みかん | 857 | 35.3 | 30.8 | 3.0 |
| 11 | (火) | 短縮日課 もち玄米ごはん 生揚げとなすのマーボー炒め 小松菜の海苔酢あえ めかぶスープ ｸﾘｰﾑ寒天ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｰｰｽ | 840 | 32.6 | 28.0 | 2.7 | コッペパン チョコクリーム 青菜とチーズのオムレツ 温野菜のサラダ(ごまソース) 野菜とわかめのスープ バナナ | 830 | 31.3 | 30.8 | 2.9 |
| 12 | (水) | 短縮日課 ごはん 豆腐入りハンバーグ(おろしきのこソース) 粉ふき芋(おかか) 辛子和え 根菜のごまみそ汁 オレンジ | 813 | 29.8 | 25.9 | 2.4 | スパゲティーペースカトーレ ポテトのごまフリッター コーンとわかめのサラダ 白玉スープ 花みかん | 830 | 37.2 | 27.2 | 2.5 |
| 13 | (木) | 短縮日課 ごま麦ごはん 魚の揚げびたし 豚肉と大根の旨煮 青菜とえのきのお浸し 八宝みそ汁 花みかん | 877 | 37.4 | 24.5 | 2.4 | ハチミツパン 豆腐のピザソース 海の幸のサラダ ヌードルスープ 花みかん | 824 | 36.7 | 29.9 | 3.0 |
| 14 | (金) | 短縮日課 にんじんごはん ポテト春巻き 切干大根とひじきのサラダ 春雨スープ 巨峰 | 845 | 27.1 | 25.5 | 2.3 | 海苔チーズトースト 大根サラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 オレンジゼリー | 823 | 34.4 | 29.9 | 2.7 |
| 17 | (月) | 短縮日課 さつまいもごはん 豆腐の肉みそあんかけ きゅうりの土佐和え 白玉汁 花みかん | 847 | 34.4 | 22.8 | 2.4 | ミルクロール レバーとポテトのオリエンタルソース ツナとわかめのサラダ クリームコーンのスープ パイナップル | 858 | 34.0 | 29.1 | 3.0 |
| 18 | (火) | 短縮日課 ごはん ねぎと桜えびの卵焼き 野菜いため じゃが芋のみそ汁 かき | 837 | 29.6 | 28.3 | 2.5 | ブランコッペパン ししゃものごまフライ ひじきと豆のサラダ トマトスープ オレンジ | 814 | 33.0 | 30.4 | 2.8 |
| 19 | (水) | 短縮日課 もち玄米ごはん さんまのカレー南蛮漬け かぶのそぼろ煮 小松菜と生揚げのみそ汁 りんご | 861 | 28.3 | 30.3 | 2.5 | ブドウパン かぶのグラタン れんこんチップサラダ 野菜とレンズ豆のスープ 花みかん | 824 | 29.8 | 28.7 | 3.1 |
| 20 | (木) | 短縮日課 発芽米ごはん 手づくりさつま揚げ 青菜とツナの海苔和え 豆乳キムチみそ汁 オレンジ | 821 | 32.9 | 28.5 | 2.4 | カルシウムパン 鶏肉のカレーソースかけ 大豆とポテトのサラダ 白菜スープ グレープゼリー | 818 | 35.3 | 30.9 | 3.2 |
| 21 | (金) | 短縮日課 豚肉のハヤシライス 豆と小魚の炒り煮 海藻サラダ 花みかん | 831 | 27.0 | 27.5 | 2.3 | シナモン揚げパン いかのハーブパン粉焼き ポテトサラダ(ドレッシング味) かぶのミルクカレースープ オレンジ | 816 | 35.6 | 30.8 | 2.9 |
| 24 | (月) | 短縮日課 ごはん ししゃもの薬味ソース もやしとコーンのごまあえ 豚汁 オレンジ | 830 | 31.5 | 27.1 | 2.4 | 黒コッペパン 豆腐のカレー煮 かぶのサラダ アップルスイートポテト | 862 | 33.7 | 29.1 | 2.6 |
| 25 | (火) | 短縮日課 いろいろ豆ごはん 小えびの唐揚げ ジャガ芋のきんぴら わかび和え 白菜ともやしのみそ汁 花みかん | 833 | 27.1 | 26.4 | 2.6 | さつま芋パン 卵のおかかココット ごまドレッシングサラダ マカロニスープ パイナップル | 817 | 31.9 | 30.6 | 2.8 |
| 27 | (木) | 短縮日課 わかめごはん おさつコロッケ キャベツのソテー かきたまスープ オレンジ | 830 | 25.6 | 24.6 | 2.7 | ソフト麺肉みそソース ジャがいものチーズ焼き わかめのマヨネーズ和え パイナップル | 857 | 37.7 | 23.7 | 3.2 |
| 28 | (金) | 短縮日課 ごはん レバーと芋の香り揚げ ごま酢あえ ひじきとツナの佃煮 芋煮汁 りんご | 846 | 29.6 | 25.4 | 2.4 | 食パン ラフランスジャム 魚のオリーブオイル焼き 海藻サラダ 豆入りカレーシチュー りんご | 829 | 37.0 | 30.0 | 3.3 |
| 31 | (月) | 短縮日課 【船橋産旬の食材を食べて知る日】「きゅうり」 桜えびのごはん ジャガ芋のバター煮 ごまきゅうり シーフードスープ かぼちゃのチーズケーキ | 835 | 28.6 | 25.3 | 2.6 | ごぼうサラダサンド 豆あじの唐揚げ グリーンサラダ 野菜と揚げボールのスープ煮 豆乳パンブキンプリン | 824 | 33.2 | 30.6 | 3.4 |

申し込み
合計数

A
B

全19回

10月分 全部申し込んだ場合
330円 × 19回 = 6,270円

10月の船橋産

「かぶ」・「きゅうり」



※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24日(金)です。

※10月分の給食費の口座引き落としは、8月1日(月)です。