

2024年 11月 予定献立表

(令和6年)

年 組 氏名				船橋市立宮本中学校 ○牛乳は毎日つきます							
日付	申し込み A・B 弁当	A 献立	I値 [※] - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B 献立	I値 [※] - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (金)	読書週間 短縮日課	ご飯 いかの磯辺揚げ 納豆和え 八宝みそ汁 ■「和菓子の絵本」	823	38.8	23.2	2.2	キャロットパン チーズとコーンのオムレツ 豆腐とわかめのサラダ トマトスープ パナナ	794	35.1	28.4	3.2
5 (火)	3年中間テスト	豚キムチ丼 生揚げのチーズ焼き もやしとコーンのナムル 春雨もずくスープ オレンジ ■「いかりのギョーザ」	828	36.1	27.7	2.6	チャンポンめん 揚げぎょうざ 青菜とツナの海苔和え ヨーグルト和え	791	38.9	26.9	3.0
6 (水)	3年中間テスト	ご飯 レバーと芋の大和あえ えのきサラダ 打ち豆入り豆乳みそ汁 かき ■「居酒屋ぼったくり」	816	31.1	24.8	2.0	ツナサンド 豆腐の豚ロールキャロットソース きのこのサラダ ABCスープ パイナップル	817	40.2	28.7	3.2
7 (木)		もち玄米ご飯 鯖の文化干し 大根おろし添え いりこ大豆 にらともやしのおひたし 豚肉のさつま汁 花みかん ■「居酒屋ぼったくり」	790	32.3	27.2	2.4	ブランコッペパン わかさぎフライ 小松菜サラダ 豆乳コーンポタージュ 花みかん ■「居酒屋ぼったくり」	791	33	28.5	2.9
8 (金)	短縮日課	豚ひき肉のカレーライス 生揚げのサラダ 桃のヨーグルト添え ■「風が強く吹いている」	820	27.9	26.1	2.1	ピザトースト ミモザサラダ シュガービーンズ(〇-ヒ-味) 野菜とひよこ豆の豆乳クリーム煮 オレンジ	801	35.5	28.8	3.1
11 (月)	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】キャベツ & 11月11日は「鮭の日」									
		ごま麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き しらすおろし和え 粉ふき芋(おかか) かきたま汁 オレンジ	803	37.1	26.2	2.4	パイナップルロール いかのカリン揚げ ごまドレッシングサラダ キャベツとサーモンのチャウダー りんご	800	37.7	28.0	3.2
12 (火)	短縮日課	ゆかりご飯 手づくりさつま揚げ 小松菜の五目炒め 根菜のみそ汁 りんご	827	34.8	28.3	2.4	パンプキンパン 豆腐のグラタン 海藻サラダ マカロニスープ オレンジ	802	37.5	28.8	3.2
14 (木)	短縮日課	きのこピラフ(しょうゆ味) 豆腐のピザソース 大豆サラダ 青菜と卵のスープ パイナップル	794	36	27.3	2.6	ソフト麺肉みそソース キャラメルポテト コーンとわかめのサラダ かき	871	35.6	23.9	2.6
15 (金)	短縮日課	ご飯 さんが焼き 煮豆昆布 辛子和え 道産子汁 花みかん	790	31.6	25.6	2.3	コッペパン チョコクリーム ししゃものアップルマリネ ミックスソテー グリーンサラダ クリームコーンのスープ パナナ	808	31	28.0	3.2
18 (月)		さつま芋ご飯 豆腐の真砂揚げ ごまみそ和え だまこ汁 オレンジ	814	27.8	25.4	2.2	黒糖食パン みかんジャム 魚(さわら)のムニエルトマトソース ツナとわかめのサラダ 野菜ときこのミルクスープ りんご	808	37.4	28.1	2.7
19 (火)		【千産千消献立】 & 【船橋産旬の食材を食べて知る日】米・ねぎ・大根									
		船橋産米ご飯(粒すけ) ねぎ入り卵焼き 大根おろし添え 海苔酢あえ さつま芋のみそ汁 梨入りミルクティーゼリー	797	30.4	21.7	2.2	さつま芋クリームサンド(栗入り) いわしのハーブ揚げ 大根とわかめのサラダ 野菜スープ 花みかん	808	35.1	28.1	3.0
20 (水)	短縮日課	ご飯 めひかりの南蛮漬け じゃが芋のきんぴら ごまあえ 白菜と生揚げのみそ汁 オレンジ	791	29.9	24.2	2.3	甘納豆パン いんげん豆のグラタン 茎わかめと生揚げのサラダ 卵スープ オレンジ	846	34.1	27.8	3.2
25 (月)		【船橋産旬の食材を食べて知る日】米 & 【和食の日】献立 日本の食文化を未来に伝えよう!									
		船橋産米ご飯(コシヒカリ) 魚(イナダ)の七味焼き 切干大根と昆布の煮物 磯香和え ごまみそ汁 かき	799	35.5	28.0	2.4	海鮮うどん あじの磯辺揚げ じゃが芋の旨煮 おひたし 白玉あんみつ	795	39.4	22.0	2.8
26 (火)		ごま麦ご飯 ししゃもの磯辺焼き みもぎ和え ひじきとツナの佃煮 具だくさんみそ汁 オレンジ	790	33.1	27.8	2.5	ポテトサラダサンド 鶏肉と小松菜のソテー トマトのポタージュ パイナップル	803	32.9	28.2	3.2
27 (水)	短縮日課	いろいろ豆ご飯 茶碗蒸し 豚肉とじゃが芋の旨煮 ごまマヨネーズ和え めかぶと生揚げのみそ汁 花みかん	795	32.5	26.1	2.6	ミルクロール レバーとポテトのオリエンタルソース わかめと桜えびのサラダ ライスヌードルスープ パイナップル	809	32.2	26.9	2.9
28 (木)		たらこご飯 里芋の唐揚げ 鶏肉と大豆のみそ炒め ごま酢あえ にらと卵のみそ汁 りんご	807	32.5	26.4	2.6	ハチミツパン 豆腐のキッシュ フレンチサラダ レンズ豆のオニオンスープ パナナ	809	33.5	28.7	2.9
29 (金)	3年なし 短縮日課	発芽米ご飯 えび団子の手まり揚げ 和風みそサラダ けんちん汁 花みかん	791	29.4	23.9	2.2	ブドウパン たらとポテトのトマトチーズ焼き スパゲティソテー めかぶスープ りんご	805	36.4	25.1	3.1
申し込み 合計数	A B	全17回 (3年14回)									

11月分 全部申し込んだ場合
<1・2年>
330円 × 17回 = 5,610円
<3年>
330円 × 14回 = 4,620円

11月の船橋産
「米」・「キャベツ」・「大根」・「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。

※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、7月9日(火)です。

※11月分の給食費の口座引き落としは、9月30日(月)です。

◆千産千消(地産地消)◆
千葉県でとれた食材を千葉県で消費すること。
19日は千葉県でとれる農水産物をたくさん使ってつくります。

◆だしで味わう和食の日◆
11月24日は「和食の日」。
翌日25日の給食は、和食の基本の「だし」を使ってつくります。