

# 2023年11月予定献立表

(令和5年)

船橋市立宮本中学校  
○牛乳は毎日つきます

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	1人当り (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	1人当り (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (水)	読書週間 3年中間テスト	ご飯 カリカリがんも 煮豆昆布 小松菜とえのきのおろし和え ごま豆腐みそ汁 かき	802	30.1	25.9	2.2	ブドウパン 豆腐のグラタン 切干大根とひじきのサラダ きのこ野菜のスープ 花みかん	832	36.5	28.2	3.2
2 (木)	3年中間テスト	もち玄米ご飯 鯖の文化干し 大根おろし添え さつまいものオレンジ煮 ごま酢あえ にらと卵のみそ汁 りんご	826	28.3	28.4	2.1	ブランコッペパン おからコロッケ キャベツのソテー ツナサラダ 野菜ときのこのミルクスープ かき	805	36.1	27.5	3.2
6 (月)	短縮日課	発芽米ご飯 ししゃもの磯辺焼き れんこんのきんぴら わかめのマヨネーズ和え 根菜のみそ汁 花みかん	796	33.2	26.9	2.5	甘納豆パン いかのアップルマリネ 生揚げのサラダ 卵スープ オレンジ	840	37.9	28.5	3.0
7 (火)	短縮日課	カレーピラフ 揚げ豆腐のきのこクリームソース 白いんげんサラダ 野菜スープ 花みかん	823	33.1	28.3	2.5	みそラーメン 豆腐入りシューマイ シュガービーンズ 茎わかめのサラダ パイナップル	792	35.7	28.5	3.2
8 (水)		ご飯 手づくりさつま揚げ 小松菜の五目炒め キャベツのごまあえ 生揚げとわかめのみそ汁 りんご	798	34.0	25.3	2.2	黒コッペパン ハチミツマーガリン かれいのホイル焼き にんじんのグラッセ ポテトサラダ あさりのトマトスープ オレンジ	794	38.1	24.6	3.3
9 (木)		麦ご飯 はたはたのから揚げ 豚バラもやし炒め おかか和え 打ち豆入りみそ汁 オレンジ	790	34.4	28.2	2.5	セサミトースト グリーンサラダ 豆と野菜のトマトクリーム煮 りんご	819	29.9	28.7	2.7
10 (金)		【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」									
		ご飯 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 ゆかり和え 道産子汁 かき	802	36.1	22.5	2.4	ブランコッペパン わかさぎのエスカベージュ コールスローサラダ サーモンチャウダー オレンジ	798	37.4	28.4	3.1
14 (火)	短縮日課	ご飯 レバーとポテトのチリソース 酢みそ和え 黒ごまビーンズ 茎わかめの中華スープ パイナップル	837	32.8	23.9	2.1	ツナサンド コーンのオムレツ 豆腐とわかめのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	793	36.0	28.7	3.1
16 (木)	短縮日課	豚丼 じゃが芋のチーズ焼き 金時豆の甘煮 辛子和え めかぶのみそ汁 オレンジ	844	35.7	24.7	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 りんご	879	35.9	24.6	2.6
17 (金)	3年なし	コーンチャーハン ささ身と生揚げの春巻き ごまみそ和え キャベツとわかめのスープ かき	802	33.8	23.9	2.6	黒糖食パン リンゴジャム ミートローフ マッシュポテト わかめと桜えびのサラダ 白菜とコーンのスープ オレンジ	847	38.4	26.0	3.3
20 (月)	短縮日課	ゆかりご飯 からくさ焼き おひたし 八宝みそ汁 りんご	794	32.8	28.2	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	791	32.8	28.1	3.2
21 (火)		【千産千消献立】 & 【船橋産旬の食材を食べて知る日】大根・米									
		ご飯(船橋産粒すけ) 揚げ魚(ボラ)のおろしソース 海苔酢あえ さつまいのみそ汁 梨ミルクゼリー	807	31.7	20.6	2.5	さつまいクリームサンド(栗入り) 卵のココット 大根とわかめのサラダ マカロニスープ 花みかん	802	35.5	28.1	3.0
22 (水)	短縮日課	たらこご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め 里芋の揚げ煮 えのきサラダ かきたま汁 かき	823	33.6	28.2	2.6	コッペパン 魚(さわら)のムニエルトマトソース ココア豆 海の幸のサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	790	39.5	28.5	2.8
24 (金)		【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!									
		ご飯(船橋産コシヒカリ) さんが焼き 風呂吹き大根 磯香和え きのこのみそ汁 牛乳寒天(みかん入り)	795	32.2	24.0	2.4	海鮮うどん ししゃもの磯辺揚げ じゃが芋の旨煮 ツナ和え 白玉あんみつ	790	38.6	24.1	3.0
27 (月)	短縮日課	ごま麦ご飯 いかの磯辺揚げ 納豆和え ひじきとツナの佃煮 キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	811	37.9	28.0	2.6	ハチミツパン 豆腐のキッシュ フレンチサラダ ヌードルスープ 花みかん	791	33.9	28.5	2.9
28 (火)		いろいろ豆ご飯 茶碗蒸し ごまマヨネーズ和え 茎わかめのきんぴら 豚汁 りんご	794	33.8	28.5	2.6	コッペパン みかんジャム レバーとポテトのレモンソース ごまドレッシングサラダ 洋風わかめスープ パイナップル	792	31.3	26.7	2.8
29 (水)	短縮日課	にんじんご飯 えび団子の手まり揚げ 和風みそサラダ だまこ汁 花みかん	811	29.2	21.8	2.5	パンプキンパン たらとポテトのトマトチーズ焼き 豆サラダ もずくスープ ハナナ	797	37.2	28.9	3.2

申し込み 合計数	A B	全17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」	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11日(火)です。

※11月分の給食費の口座引き落としは、10月2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。  
21日は千葉県でとれる農水産物をたくさん使ってください。

◆だして味わう和食の日◆  
11月24日は「和食の日」。  
和食の基本の「だし」を使ってください。

