

2024年 9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<br>A・B<br>弁当 | A献立                                                              | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | B献立                                                                                            | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
| 3<br>(火)    |                   | キーマカレーライス じゃこ入り大根サラダ<br>のり塩ビーンズ フルーツポンチ                          | 834             | 31.7         | 24.6      | 2.1          | ごまきな粉揚げパン かぼちゃのベーコン巻き<br>コールスローサラダ 粉ふき芋<br>野菜とレンズ豆のスープ パイナップル                                  | 793             | 31.9         | 28.1      | 2.8          |
| 4<br>(水)    |                   | 【船橋産旬の食材を食べて知る日】「梨」<br>ご飯 いかとポテトのチリソース バンバンジー<br>茎わかめの中華スープ 梨    | 807             | 34.3         | 22.3      | 2.2          | ツナトースト わかめサラダ<br>ポークビーンズ オレンジ                                                                  | 792             | 37.6         | 28.3      | 3.1          |
| 9<br>(月)    | 短縮日課              | ゆかりご飯 いわしの香味揚げ 菊花の海苔ごま和え<br>なすとさつま芋のみそ汁 栗入り水ようかん<br>※9/9は「重陽の節句」 | 814             | 33.3         | 22.3      | 2.4          | 食パン いちごジャム 鮭とポテトのチーズ焼き<br>フレンチサラダ キャベツとベーコンのスープ パイナップル                                         | 791             | 36.3         | 28.3      | 3.0          |
| 10<br>(火)   |                   | もち玄米ご飯 アジフライ キャベツのソテー<br>小松菜の梅おかか和え 八宝みそ汁 ぶどう                    | 799             | 33.4         | 25.4      | 2.5          | 豆乳担々つけ麺 豆腐のおろしソースかけ<br>ナムル 白玉の黒ごまソース                                                           | 790             | 37.3         | 28.5      | 2.8          |
| 11<br>(水)   | 短縮日課              | 和風ツナご飯 ポテトの磯辺焼き 辛子和え<br>豆の甘煮 めかぶ入りみそ汁 パイナップル                     | 797             | 30.7         | 22.3      | 2.4          | カルシウムパン レバーとポテトのレモンソース<br>コーンとわかめのサラダ マカロニスープ バナナ                                              | 793             | 30.4         | 25.6      | 3.2          |
| 12<br>(木)   | 短縮日課              | 発芽米ご飯 生揚げのみそ炒め 春雨サラダ<br>中華風コーンスープ オレンジ                           | 806             | 33.1         | 26.1      | 2.5          | 【船橋産旬の食材を食べて知る日】「スズキ」<br>ブランコッペパン チョコクリーム<br>スズキときのこのホイル焼き ごまドレッシングサラダ<br>シーフードトマトスープ みかんヨーグルト | 798             | 39.2         | 26.7      | 3.0          |
| 13<br>(金)   | 短縮日課              | ご飯 ししゃものカレー南蛮漬け にんじんのきんぴら炒め<br>えのきサラダ さつま芋のみそ汁 オレンジ              | 790             | 27.2         | 23.2      | 2.4          | ハチミツパン なすのミートグラタン<br>茎わかめのサラダ 卵スープ パイナップル                                                      | 790             | 35.0         | 28.2      | 3.1          |
| 17<br>(火)   |                   | しらすご飯 豚肉と大根の旨煮 里芋の揚げ煮<br>ごま豆乳みそ汁 白玉小豆<br>【十五夜献立】                 | 853             | 31.7         | 22.4      | 2.5          | さつま芋パン いかのバター焼き 小松菜サラダ<br>野菜と揚げボールのスープ煮 黄桃ミルクゼリー                                               | 790             | 35.7         | 21.7      | 3.2          |
| 19<br>(木)   | 短縮日課              | ごま麦ご飯 さばのみそ煮 海苔酢あえ<br>けんちん汁 オレンジ                                 | 790             | 34.5         | 27.3      | 2.2          | ブドウパン 豆腐入りハンバーグ 小松菜のソテー<br>春雨もずくスープ 梨                                                          | 806             | 36.3         | 25.6      | 3.0          |
| 20<br>(金)   | 短縮日課              | 小豆おこわ 豆腐のごまみそ田楽 がんもと野菜の煮物<br>ゆかり和え 湯葉のお吸い物 フルーツ寒天ゼリー<br>【お彼岸献立】  | 805             | 30.7         | 24.5      | 2.6          | けんちんうどん 揚げししゃものごまだれかけ<br>和風みそサラダ うずら豆の甘煮 おはぎ（きな粉）<br>【お彼岸献立】                                   | 792             | 34.7         | 26.7      | 2.8          |
| 24<br>(火)   | 短縮日課              | ご飯 厚焼き卵 納豆和え<br>ごまみそ汁 オレンジ                                       | 792             | 35.3         | 26.6      | 2.4          | 黒コッペパン 魚(ボラ)のカレーソースかけ<br>ひじきと豆のサラダ 野菜ミルクスープ 梨                                                  | 791             | 36.0         | 27.8      | 2.7          |
| 25<br>(水)   | 短縮日課              | トマトライスのホワイトソースかけ<br>鶏肉のアップルマリネ マセドニアポテトサラダ 梨                     | 852             | 39.7         | 26.0      | 2.2          | ソフト麺豆乳カレーソース じゃがいものチーズ焼き<br>グリーンサラダ パイナップル                                                     | 846             | 35.5         | 25.2      | 2.5          |
| 26<br>(木)   | 短縮日課              | 豚丼 小松菜としめじの煮びたし<br>白菜と生揚げのみそ汁 ピーチヨーグルト                           | 791             | 32.4         | 23.6      | 2.5          | はちみつレモンサンド ささ身と野菜のチーズ蒸し<br>温野菜のサラダ(ごまソース) 豆乳コーンスープ ぶどう                                         | 839             | 37.9         | 28.1      | 2.8          |
| 30<br>(月)   | 短縮日課              | ご飯 レバーと野菜の揚げ煮 しらすおろし和え<br>打ち豆入り豆乳みそ汁 オレンジ                        | 806             | 32.2         | 25.0      | 2.1          | ミルクロール オムレツ きのことソース 磯ポテト<br>切干大根とひじきのサラダ わかめスープ バナナ                                            | 801             | 30.8         | 27.7      | 3.3          |
| 申し込み<br>合計数 |                   | A<br>B                                                           |                 |              |           |              |                                                                                                |                 |              |           |              |

全14回

9月分 全部申し込んだ場合  
330円 × 14回 = 4,620円



※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。  
※5日（木）・6日（金）期末テスト、18日（水）市教研大会、27日（金）運動会のため、給食はありません。  
※マークシートの提出締め切りは、5月28日(火)です。 ※9月分の給食費の口座引き落としは、7月1日(月)です。