

2023年 9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												
日付	申し込み A・B 弁当	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
4 (月)		キーマカレーライス ツナとわかめのサラダ	チーズポテト 冷凍みかん	856	32.0	27.5	2.2	ごまきな粉揚げパン かぼちゃのベーコン巻き ポテトサラダ(ドレッシング味) 野菜とレンズ豆のスープ パイナップル	796	31.6	29.1	2.7
5 (火)		【船橋産旬の食材を食べて知る日】9月は「梨」										
		ごはん おおかササラダ	いかとポテトのチリソース 中華風コーンスープ 梨	828	37.2	23.3	2.4	ツナトースト ポークビーンズ	793	37.0	26.8	3.0
6 (水)		ごはん ごまマヨネーズ和え	ポテトの磯辺焼き 八宝みそ汁 パイナップル	792	28.1	24.5	2.5	カルシウムパン 魚(ボラ)のカレーソースかけ ひじきと豆のサラダ 豆乳野菜スープ 梨ゼリー	803	35.0	28.3	3.1
7 (木)	短縮日課	麦ごはん 春雨サラダ	生揚げのみそ炒め 卵スープ 梨	795	34.0	26.5	2.5	コッペパン フレンチサラダ	799	36.6	26.8	3.2
8 (金)		栗ごはん なすと生揚げのみそ汁	いわしの香味揚げ オレンジゼリー	838	32.4	23.0	2.5	豆乳担々つけ麺 もやしとコーンのナムル	793	37.2	28.8	2.8
11 (月)		ごま麦ごはん 打ち豆入りみそ汁	レバーと野菜の揚げ煮 巨峰	798	30.9	24.7	1.9	ブランコッペパン ごまドレッシングサラダ	794	35.7	27.7	2.8
12 (火)		コーンごはん えのきサラダ	ししゃものバター焼き にらと卵のみそ汁 パイナップル	790	33.4	23.7	2.5	ハチミツパン コーンとわかめのサラダ	791	33.6	26.6	2.9
13 (水)		ごはん ひたし豆	さんまのかば焼き風 道産子汁 オレンジ	821	30.8	28.1	2.3	ブドウパン ミックソテー	796	36.4	23.8	3.1
19 (火)	短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】9月は「スズキ」										
		発芽米ごはん 具だくさんみそ汁	スズキの竜田揚げ 梨	795	32.8	26.3	1.9	黒コッペパン ツナサラダ	796	39.7	28.5	3.2
21 (木)	短縮日課	小豆おこわ ゆかり和え	豆腐のごまみそ田楽 湯葉のお吸い物	823	32.1	25.5	2.6	けんちんうどん 和風みそサラダ	792	34.7	26.7	2.8
22 (金)	短縮日課	ごはん ごまきゅうり	さばのみそ煮 沢煮わん オレンジ	801	38.3	26.4	2.6	食パン キャベツとベーコンのスープ	800	38.6	28.0	3.2
25 (月)		もち玄米ごはん さつま汁	厚焼き卵 巨峰	802	32.5	25.7	2.4	パイナップルロール 小松菜サラダ	815	31.9	27.8	3.0
26 (火)	運動会予行 短縮日課	トマトライスのホワイトソースかけ 鶏肉のアップルマリネ	ホウタイソース わかめサラダ オレンジ	822	38.0	24.4	2.1	ソフト麺カレーソース 黒糖ビーンズ	873	38.7	26.7	2.5
27 (水)	短縮日課	豚キムチ丼 もずくスープ	春雨ナムル ピーチヨーグルト	814	31.1	27.2	2.5	はちみつレモンサンド 温野菜のサラダ(ごまソース)	843	38.3	28.2	2.7
29 (金)	短縮日課	ゆかりごはん ごま豆乳みそ汁	豚肉と大根の旨煮 栗入り水ようかん	790	27.1	23.0	2.2	ミルクロール 切干大根とひじきのサラダ	842	32.7	27.9	3.1

申し込み 合計数	A
	B

全15回

9月分 全部申し込んだ場合
330円 × 15回 = 4,950

9月の船橋産

「梨」・「スズキ」

※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。

※14日(木)・15日(金) 期末テスト、20日(水) 市教研大会、28日(木) 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23日(火)です。※9月分の給食費の口座引き落としは、6月30日(金)です。