

# 2022年 9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補給 (Kcal)	卵白質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	I補給 (Kcal)	卵白質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
2	(金) 短縮日課	チキンと豆のカレーライス ツナとわかめのサラダ ごまプリン	899	31.9	26.4	2.3	はちみつレモンサンド かぼちゃのベーコン巻き スティックきゅうり ポテトのミートソース煮 冷凍みかん	885	33.6	29.2	2.9
5	(月) 短縮日課	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「梨」 ごまごはん すき焼き煮 豆腐とじゃこのサラダ 梨	802	28.3	29.3	2.4	炒めそば野菜あんかけ 茎わかめと生揚げのサラダ キャラメルポテト	824	32.2	30.1	2.6
6	(火)	マーボー丼 小松菜の春巻き もやしとコーンのナムル 冷凍みかん	895	35.6	27.5	2.4	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「梨」 ツナサンド ひじきのマリネ ポークビーンズ 梨	852	37.0	28.9	3.4
7	(水) お月見献立	【船橋産旬の食材を食べて知る日】「スズキ」 もち玄米ごはん スズキのごま酢たれかけ 磯香和え(しらすり) けんちん汁 月見団子(小豆) *9:10(土)が十五夜です	879	35.6	20.6	2.2	パンフキンパン 肉団子のもち米蒸し コーンサラダ 磯ポテト 卵スープ 巨峰	837	37.6	27.1	3.1
12	(月) 短縮日課	ごはん 鶏手羽肉のチュールリップ揚げ ゆかり和え がんもとの野菜の煮物 巨峰	876	30.5	28.8	2.4	ごまきな粉トースト 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ バイナップル	835	35.3	30.4	2.9
13	(火)	ツナごはん いわしのパン粉焼き ごまあえ 豆の甘煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	838	36.7	27.5	2.6	キャロットパン レバーとチーズのサクサク揚げ ミモザサラダ わかめと豆腐のスープ バイナップル	835	36.2	30.7	3.3
14	(水) 短縮日課	ごはん さんまのかば焼き風 おかか和え 道産子汁 オレンジ	860	31.0	28.9	2.3	ブドウパン かわいいのムニエルトマトソース ツナサラダ あさりの豆乳チャウダー グレープフルーツ	899	41.0	27.8	3.4
15	(木)	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 梅肉和え 中華風スープ バイナップル	823	30.5	28.7	2.5	コッペパン ツナコロケ 青菜のソテー レンズ豆のスープ オレンジ	838	32.8	30.4	3.0
16	(金) 短縮日課	ごはん レバーの香り揚げ コーンとわかめのサラダ 豚肉のさつまい 巨峰	850	30.6	25.5	2.2	ハチミツパン ししゃものピカタ きのこのサラダ 粉ふき芋 ABCスープ オレンジ	814	37.5	28.9	3.3
20	(火)	発芽米ごはん さばのみそ煮 納豆和え 八宝みそ汁 オレンジ	839	34.3	26.1	2.4	フランコッペパン アップルハニー たこ焼き風ポテト(桜エビ入り) ごまドレッシングサラダ 白玉スープ 梨	858	30.6	27.3	3.1
22	(木) お彼岸献立	栗と小豆のおこわ 揚げ豆腐のきのこソース 菊花の海苔ごま和え ごま豆乳みそ汁 りんご	822	28.3	27.8	2.4	けんちんうどん 松風焼き ごま酢あえ 青のりビーンズ おはぎ(きな粉) 巨峰	811	36.1	30.3	2.4
26	(月)	ほうれん草バターライスのコーン煮かけ マセドニアポテトサラダ 黒糖ビーンズ オレンジ	882	31.2	29.6	2.6	黒ごまきな粉揚げパン ハムとチーズの包み焼き 大根サラダ 野菜スープ フルーツ白玉	808	30.0	30.5	3.2
27	(火) 短縮日課	青大豆ごはん ささ身レモンソース 小松菜の五目炒め おろし和え なめこ汁 巨峰	841	39.9	27.4	2.7	食パン りんごジャム むぎがれいのホイール焼き フレンチサラダ カレー豆乳シチュー バイナップル	852	37.9	28.8	3.3
28	(水) 運動会予行 短縮日課	チャーハン ししゃものバリバリ揚げ おかかサラダ 白菜スープ カップ杏仁(みかん入り)	822	31.8	28.4	2.4	ソフト麺トマトソース じゃがいものチーズ焼き グリーンサラダ ヨーグルト和え	830	30.6	25.9	2.6
29	(木)	ごはん ふくさ卵 切干大根と打ち豆の煮物 浅漬け 湯葉のお吸い物 りんご	830	34.1	28.1	2.4	カルシウムパン レバーとポテトのチリソース 小松菜サラダ 春雨もずくスープ 巨峰	802	34.2	29.7	3.5
30	(金) 運動会	豚キムチ丼 春雨ナムル しらす干し入り卵スープ カフェオレゼリー	863	32.0	28.2	2.9	パンズパン ヘルシーハンバーグ ポテトのフライドサラダ 豆乳コーンスープ 冷凍みかん	812	26.4	30.6	3.4

申し込み  
合計数  
A  
B

全16回

9月分 全部申し込んだ場合  
330円 × 16回 = 5,280

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。

※8日(木)・9日(金)期末テスト、21日(水)市教研大会のため、給食はありません。

※マークシートの提出締め切りは、5月24日(火)です。※9月分の給食費の口座引き落としは、6月30日(木)です。