





# 令和5年 9月 予定献立表

船橋市立七林中学校

日	曜日	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)	備考
4	月	麦とろごはん ぼらのフライ ごま和え 道産子汁 梨	794	32.2	21.6	2.4	◇コッペパン 豚肉と野菜のトマト煮 チキンサラダ ◇スイートアプルポテト オレンジ	820	37.7	22.1	2.7	
5	火	マーボー豆腐丼 バンサンスー 豆とさつま芋のおやき 干切りスープ りんご	816	30.2	22.5	2.2	◇シナモン揚げパン しらの甘酢あんかけ 中華風グリーンサラダ ◇ポテトのきのこ炒め ※ビーフンの卵スープ グレープフルーツ	798	38.9	24.6	3.3	
★★ 旬の船橋産食材：梨を味わおう ★★												
6	水	里芋ごはん 小あじの南蛮漬け おかか和え 切干大根の煮物 なめこ汁 梨たっぷりゼリー	794	30.1	21.1	2.7	◇ふどうパン ※◇れんこん入り肉団子 青菜ともやしのナムル ※野菜と卵の炒め物 ☆えび入り具だくさんスープ 梨	812	38.2	24.1	3.0	
7	木	ごはん チキンのおろし煮 干草和え ピーマンの五目炒め 八宝みそ汁 冷凍みかん	790	32.7	25.7	2.3	◇コッペパン チョコレートクリーム ※◇白身魚とマッシュルームの卵焼き ◇小松菜のサラダ さつま芋スティック マカロニスープ りんご	803	35.9	27.0	3.1	
★3年5組の生徒が考えた「夏の暑さ疲れから元気になる献立」★												
8	金	夏野菜カレー (茄子やトマトなどが使われています) 白菜とりんごのサラダ ※卵スープ 梨	828	30.0	29.0	2.4	◇はちみつパン ◇豆と豆腐のミートグラタン シルバーサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	800	33.2	27.9	3.0	Aは旬のすずき 
11	月	キムチ入りピビンバ 韓国風いか焼き 塩だれナムル 春雨スープ 冷凍みかん	790	35.4	21.7	2.8	◇黒糖コッペパン ※レバーとじゃが芋のヤンニョム風 チョレギ風サラダ 白玉スープ パイナップル	826	34.7	26.2	2.9	
12	火	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりの土佐和え ピーマンとごぼうのきんぴら わかめのみそ汁 オレンジ	790	34.5	27.2	2.0	◇丸コッペパン ◇おからコロケ 干切りキャベツ ◇スパゲティ・ガーリックソテー ◇△コーンチャウダー ぶどう	807	31.1	26.8	3.0	
13	水	ごはん ☆えびのチリソース もやしとコーンの中華和え 春雨炒め ※中華卵スープ さつま芋プリン	803	35.1	20.6	2.0	◇食パン いちごジャム ◇いわしの黄金焼き ポテトのマヨネーズサラダ ブロッコリーソテー オニオンスープ キウイフルーツ	795	34.6	27.7	2.9	
★★ 長生きを願い「ひじき」を食べよう ★★												
15	金	菜ごはん さんまの塩焼き(大根おろし) ひじきの煮物 みそけんちん汁 梨	800	30.1	26.5	2.8	◇きのこスパゲティ いかのアップルマリネ ひじきサラダ ◇ミネストローネスープ ◇サバラン	792	39.1	26.1	3.3	
19	火	ごはん ※☆卵の唐草焼き ツナ和え 豚肉と大根のうま煮 さつま汁 抹茶ゼリー	804	37.5	23.0	2.7	◇コッペパン レバーのケチャップ和え スパイシーポテト コーンサラダ ◇秋の味覚シチュー (栗やきのこが入ったブラウンシチュー) ぶどう	817	37.9	26.0	3.2	
21	木	昆布ごはん いわしの干草揚げ 小松菜とキャベツの和え物 豚汁 オレンジ	818	34.7	26.0	2.5	◇自分で作るホットドッグ(パン・ソーセージ・キャベツ炒め・ケチャップ) ☆△シーフードサラダ ◇ポテトクリーム煮 キウイフルーツ	801	36.5	28.5	3.4	
★★ お彼岸献立 ★★												
22	金	赤じそごはん 精進揚げ(南瓜・茄子) 里芋の豆腐そぼろ煮 冬瓜の豆乳みそ汁 白玉あずき	808	27.9	21.6	2.4	ソフト麺豆腐みそあんかけ ポテトのどら焼き すまし汁 ミニおはぎ(きなこ・ごま)	813	30.6	17.1	3.2	
25	月	ごはん 鶏肉のごまみそたれ 青菜の甘辛和え じゃが芋のきんぴら ※かきたま汁 梨	791	35.5	23.2	2.2	◇カレーサンド いかフライ ちりめんサラダ ABCスープ オレンジ	810	37.2	27.8	3.1	
26	火	メキシカンライス レバーとじゃが芋のレモンソース わかめのサラダ レンズ豆とキャベツのスープ ぶどう	792	30.4	21.5	2.7	◇コッペパン あんずジャム 豆腐のかき油炒め 中華きゅうり ※もずくスープ りんご	790	36.8	27.8	3.0	
★★ 体育祭応援献立 ★★												
27	水	※◇ローストカツ丼 スタミナ和え 蒸しじゃが 野菜のみそ汁 オレンジ	797	38.3	20.6	2.9	担々麺 きひなの薬味だれかけ 海藻サラダ カリカリ大豆 紅白ゼリー	790	39.0	26.1	2.8	
★3年4組の生徒が考えた「秋を意識した献立」★十五夜にもピッタリ!												
29	金	ごはん いわしの蒲焼き風 小松菜のカリカリ和え 肉じゃが 吉野汁 (奈良県の郷土料理・とろみをつけたすまし汁) りんご	803	30.1	21.0	2.0	◇コッペパン フルベリージャム ※鶏肉のパン粉焼き ※小松菜と卵のサラダ ◇栗入りさつま芋団子 ◇かぶのミルクカレースープ 梨	825	36.5	25.2	2.8	

都合により食材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。  
牛乳は毎日つきます。



次の印は、印の右に示す食品が入っています。  
※ 卵 ◇ 牛乳・乳製品 ☆ えび・かに △ 貝類

### ★長生きを願い「ひじき」を食べよう★(9月15日)

～A「ひじきの煮物」 B「ひじきサラダ」～  
ひじきには、骨を作ってくれる「カルシウム」などのミネラル・腸内環境を整えてくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。そのため、健康食・長寿食として親しまれていて、「健康に長生きして下さい」との願いを込め、旧敬老の日の9月15日は「ひじきの日」に制定されています(三重県ひじき協同組合)。  
今年の敬老の日は9月18日です。ひじきを食べて長生きを願いましょう。

### ★お彼岸献立★(9月22日)

お彼岸には、春のお彼岸と秋のお彼岸があります。秋のお彼岸は、秋分の日を中日として、前後3日間を合わせた7日間です。今年の秋分の日は9月23日です。皆様には、精進料理(殺生を戒めるために、肉や魚は使用せず、穀類・豆類・野菜などで作った料理)やおはぎをお供えます。

### ★体育祭応援献立★(9月27日)

体育祭で、十分に力を発揮できることを願い、「カツ」を油で揚げずに調理したA「ローストカツ丼」、喉ごしの良いB「紅白ゼリー」などを取り入れました。しっかり食べて、万全の体調で体育祭に臨んで下さい。



### ★十五夜献立★(9月29日)

日本では、旧暦の8月15日の夜を十五夜といいます。昔は、里芋の収穫祭であったともいわれています。十五夜には、お団子やススキ・里芋などをお供えてお月さまを眺めます。今年の十五夜は9月29日です。9月29日の給食は、生徒が考えたA献立は秋の食材をたくさん使用し、B献立は秋にとれる食材・さつま芋で作った団子も取り入れた、十五夜献立になっています。また、船橋でたくさん収穫されている「小松菜」も、今月は十五夜献立で味わいましょう♪

★6月～9月 旬の船橋産水産物★  
「すずき」



### ★生徒が考えた献立が給食に登場★

現3年生が2年生の家庭科(後期)の授業で考えた献立を今月も採用しました。  
9月は、3年5組(8日A)・3年4組(29日A)の生徒が考えた献立です。

9月分の給食費(全食分の金額です)

330円×16回=5280円

- 9月分の給食申し込み締め切りは、5月24日(水)朝学活終了後です。
- 9月分の給食費引き落としは、6月30日(金)です。