

令和5年

# 10月 予定献立表

船橋市立七林中学校

日	曜日	献立	A献立				B献立				備考	
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
2	月	ご飯 豆腐の真砂焼き 小松菜の甘辛和え 炊き合わせ めかぶのみそ汁 花みかん	800	31.0	24.6	2.2	◇丸ブランコッペパン ◇白身魚のフライ 干切りキャベツ 粉ふき芋 ☆カレーヌードルスープ オレンジ	810	38.5	22.7	3.2	
3	火	梅ご飯 さばのねぎみそ焼き 磯香和え かぶと生揚げの煮物 八宝みそ汁 柿	791	34.6	27.7	2.9	◇コッペパン 豚肉のかぶソース添え マリネサラダ ◇さつま芋のミルクシーシュガーがらめ ※卵入りオニオンスープ りんご	814	34.8	26.5	2.6	
4	水	ご飯 レバーの香り揚げ がんもの含め煮 ごま酢和え さつま汁 キウイフルーツ	790	33.8	23.4	2.2	※◇ミルクロール ◇ぼらのポワレ・ムースリーヌ添え フレンチサラダ ◇人参のグラッセ 豆とキャベツのトマトスープ ぶどう	813	35.0	28.1	2.8	
5	木	ツナピラフ めひかりのカレー揚げ きのこのサラダ ABCペッパースープ 花みかん	799	33.8	25.8	2.6	※◇メイプルフレンチトースト 鶏肉と大豆のスパイシートマト煮 ☆コーンとわかめのサラダ オレンジ	806	35.9	25.0	2.9	
6	金	ご飯 マーボー豆腐 中華くらげのサラダ シュガービーンズ ビーフンスープ オレンジ	790	34.3	21.2	2.2	ソフト麺ミートソース ※カリカリいか団子 ※パンクキンサラダ キウイフルーツ	829	36.1	25.3	2.1	
10	火	五目ご飯 ※厚焼き卵 辛子和え きぬかつぎ 生揚げともやしのみそ汁 ブルーベリーゼリー	791	34.7	25.3	2.8	◇黒コッペパン レバーとじゃが芋のオレンジソース ◇小松菜のサラダ ◇ミネストローネスープ ◇ヨーグルトブルーベリーソース	823	37.9	26.4	2.9	
11	水	麦ご飯 昆布の佃煮 鮭のチャンチャン焼き もやしの酢じょうゆ和え みそけんちん汁 オレンジ	793	35.5	27.0	2.0	◇コッペパン 梨ジャム 豆あじのエスカベージュ ツナとコーンのサラダ ◇さつま芋とりんごの重ね煮 マカロニスープ 柿	828	31.1	26.7	2.9	
12	木	あじと生姜の炊き込みご飯 △船橋かき揚げ ごま和え 根菜のあっさり炒め はんぺんのすまし汁 花みかん	798	28.6	20.5	2.8	◇自分で作るチリドッグ(パン・チリソース・ウィンナー・炒めキャベツ) ◇チキンサラダ ポテトソテー ◇メルジメッキ・ cholパス 梨	791	36.0	27.7	3.4	
13	金	ご飯 ほうれん草入り揚げ餃子 きゅうりの華風和え ビーフンソテー ※キムチスープ りんご	824	32.9	26.5	2.1	◇ぶどうパン 生揚げのピリ辛炒め ◇じゃがバター 春雨スープ オレンジ	804	31.0	25.3	3.0	
16	月	☆桜えびのご飯 鶏肉と野菜の揚げ煮 わさび和え 大根と油揚げのみそ汁 花みかん	796	28.7	25.4	2.2	◇コッペパン チョコレートクリーム ◇ますのムニエル グリーンサラダ ブロッコリーソテー ※◇イタリアンスープ ぶどう	795	39.9	27.6	2.5	
17	火	ご飯 焼きししゃも ひじきとツナの炒め煮 かぶのゆず香和え 豚汁 柿	791	35.7	27.5	2.4	◇コッペパン ブルーベリージャム ◇レバーとチーズのサクサク揚げ ごまドレッシングサラダ ◇チキンチャウダー 花みかん	817	34.9	27.9	2.6	
18	水	ドライカレー スパイシーフィッシュ コールスローサラダ 白菜とレンズ豆のスープ 梨	813	39.1	22.7	2.5	◇ソフト焼きそばパン いかの香味焼き ひじきのマリネ ※卵スープ オレンジ	819	39.5	25.4	3.5	
20	金	わかめと大豆のご飯 豚肉のみそ生姜焼き 五色和え かぼちゃの甘煮 のっぺい汁 黒蜜きなこ豆乳ヨーグルト	818	36.0	20.8	2.1	◇コッペパン みかんジャム はたはたのごま揚げ パンパンジ さつま芋のシナモンスティック 中華風コーンスープ りんご	796	32.1	27.9	3.2	
23	月	ご飯 レバーと生揚げの中華風 春雨のナムル チャイナポテト 干切りスープ オレンジ	818	29.6	22.2	2.2	◇コッペパン アプリコットジャム ※スペイン風オムレツ ◇マセドニアサラダ ◇スパゲティソテー 野菜スープ ぶどう	791	35.5	27.6	3.4	
24	火	五穀ご飯 ※豆腐ハンバーグおろし添え 人参きつねしりしり 青菜とこんにゃくの和え物 ※卵と海苔のみそ汁 グレープフルーツ	810	35.6	27.3	2.2	◇はちみつパン 鶏肉のオニオン風味揚げ ちりめんサラダ ◇ガーリックポテト ◇△ホンビノス貝のミルクスープ 花みかん	818	38.0	27.9	2.8	
26	木	ご飯 ※☆八宝菜 ※いがぐり坊や(栗に見立てたさつま芋団子) ※サンラータン オレンジ	818	30.3	23.1	2.3	◇コッペパン りんごジャム 白身魚と野菜のホイル焼き 白菜と柿のサラダ ◇パンクキンポターージュ ぶどう	802	37.2	23.7	2.9	
27	金	秋のおこわ かわいいの唐揚げ 小松菜のおかか和え ※かぶと卵のみそ汁 柿	822	37.3	22.8	2.8	◇フランコッペパン ◇豆のグラタン ◇小松菜のソテー ◇ABCトマトスープ フルーツ白玉	826	32.6	24.1	2.9	 十三夜は日本の行事。十五夜の次に美しい月。団子・栗・豆・秋の果物などを供えます。
30	月	★秋の読書週間①★ ぐりとぐらより「カステラ」 ご飯 マンダリンチキン風 ラトウイユ ※洋風わかめスープ ※ぐりとぐら風カステラ	820	36.5	22.6	2.3	◇パイナップルパン ☆えびと生揚げの中華煮 中華風サラダ もずくスープ りんご	800	34.4	27.7	2.9	
31	火	◇ハヤシライス ◇かぼちゃのチーズ焼き ☆海藻サラダ 豆乳ゼリーフルーツ添え	801	29.7	20.4	2.3	★秋の読書週間②★ 海辺のカフカより「讃岐うどん」 讃岐うどん風 揚げさばのおろし添え 白菜のゆず香和え おさつとかぼちゃのきなこスイーツ	794	31.2	27.7	2.4	

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。  
牛乳は毎日つきます。

### ★今が旬の船橋産野菜★

「かぶ」

### ★今月の船橋産水産物★

「ホンビノス貝」

10月は、12日のA献立(船橋かき揚げ)、  
24日のB献立(ホンビノス貝のミルクスープ)で味わおう!

### ★秋の読書週間(10月27日~11月9日)★

本に登場する料理を給食で味わおう!

5月に給食委員さんの呼びかけで募集していた

「本に登場する料理」より

①ぐりとぐら「カステラ」

②海辺のカフカ「讃岐うどん」

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

### ~七林中学校 給食の3つの約束~

- ・お血はきちんと持っていく。
  - ・友達にあげたりもらったりしない。
  - ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心がける。
- 【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】

### ★献立ミニ知識★

- 4日[B]「ムースリーヌ」  
生クリームを加えて作ったキメが細かい料理。  
今回は、じゃが芋にクリームを加えてなめらかに仕上げます。
- 12日[A]「船橋かき揚げ」  
船橋でとることが出来る「ホンビノス貝・海苔・人参・小松菜・みつば」を使用したかき揚げです!
- [B]「メルジメッキ・cholパス」  
トルコ料理で、メルジメッキは「赤レンズ豆」、cholパスは「スープ」の意味。
- 24日[A]「人参きつねしりしり」  
しりしりは沖縄の郷土料理です。しりしりは干切りのことです。

10月分の給食費(全食分の金額です)

330円×19回=6270円

- 10月分の給食申し込み締め切りは、6月26日(月)朝学活終了後です。
- 10月分の給食費引き落としは、7月31日(月)です。