



11月予定献立表

2023年

船橋市立御滝中学校

日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	A・B選択 記入欄	備考
1 (水)	海鮮あんかけチャーハン さつまいもと大豆の揚げ 大根とじゃこのサラダ 春雨スープ みかん	816	32.9	24.4	2.4	スパゲッティクリームソース ごまドレッシングサラダ 卵スープ オレンジマフィン	806	37.2	31.5	3		3年生無し 船橋産食 材(大根)
2 (木)	ゴマご飯 鶏のオニオン風味揚げ 茎わかめの五色和え 白玉スープ みかん	818	32.1	28.5	2.3	ご飯 チーズハンバーグ マッシュポテト コールスローサラダ 白菜とわかめのスープ パインアップル	834	34.5	27.5	2.5		3年生無し
6 (月)	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬 豚肉と大根の旨煮 きゅうりの土佐和え さつま汁 りんご	803	31.5	24.4	2.4	セサミトースト ポテトのクリーム煮 ひじきのサラダ オニオンスープ みかん	784	28.7	31.9	3.1		船橋産 食材の日 (大根)
7 (火)	ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋のきんぴら ごま和え けんちん汁 みかん	822	33.3	25	2.4	コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉のからあげ スパゲティサラダ さつま芋のオレンジ煮 キャベツとベーコンのスープ りんご	871	30	31.4	3		
8 (水)	青大豆のおこわ 豆腐の真砂揚げ かぶときゅうりのパリパリ漬 豆乳仕立ての野菜汁 柿	840	35.4	30.6	2.4	きのこごはん ポテトのオムレツ シーフードサラダ 洋風わかめスープ みかん	840	36.1	29.6	2.5		
9 (木)	ご飯 魚の辛子醤油かけ 小松菜の五目炒め 豚汁 みかん	826	36.8	24	2.4	もち玄米ご飯 四川豆腐 拌三絲 いもとかぼちゃのおやき 中華風スープ かき	863	33	24.9	2.5		
10 (金)	野菜カレーライス いかの香味焼き フライビーンズ にらと卵のスープ オレンジ	862	36.8	27.6	2.4	ミルクロール レバーのケチャップあえ 小松菜のサラダ 鶏肉と大豆のシチュー みかん	861	38	34.1	3		船橋産 食材の日 (小松菜)
14 (火)	ご飯 家常厚揚げ お好みチップス わかめと野菜のスープ パインアップル	832	30.8	24.9	2	さつま芋パン 白身魚のきのこソース チーズ粉ふき芋 グリーンサラダ ヌードルスープ りんご	798	39	29.2	3		
15 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
16 (木)	切干大根ご飯 たらこのベーコンロール 赤しそ和え 大学芋 具沢山味噌汁 みかん	815	34.2	24.4	2.4	ジャムサンド&卵サンド 洋風おでん ツナとわかめのサラダ カリカリ大豆 みかん	811	35.6	30.4	2.7		
17 (金)	中華丼 手作り蒸しシュウマイ きゅうりの辛味噌漬 わかめスープ オレンジ	811	37.4	20.6	2.5	二色揚げパン えびと豆腐の中華煮 青梗菜と春雨スープ 栗入り芋団子	804	33.5	29.6	2.5		
20 (月)	★ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル きなこ豆 ワンタンスープ みかん	823	37.6	25.8	2.3	上海焼きそば ポテトツナ春巻き 中華きゅうり 中華コーンスープ ナタデココフルーツ	800	34.1	31.1	2.7		船橋産 食材の日 (米・小松菜)
21 (火)	後期中間テストのため、給食はありません											
22 (水)	後期中間テストのため、給食はありません											
24 (金)	★ご飯 いわしの蒲焼風 きんぴらごぼう炒め 小松菜と海苔サラダ のっぺい汁 りんご	800	28.8	25.9	2.3	はちみつトースト ポークビーンズ コーンサラダ いりこ芋のからめ煮 みかん	804	31.5	29.9	2.5		船橋産 食材の日 (米・小松菜)
27 (月)	もち玄米ご飯 からくさ焼き 梅カツオ和え 筑前煮 若布と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	856	35.3	26.4	2.4	ハチミツパン 魚のフライ ひじきのマリネ マカロニソテー 野菜スープ オレンジ	825	38.3	28.7	2.5		
28 (火)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風サラダ 白菜と揚げの味噌汁 ヨーグルト和え	849	35	27.3	2.4	ごま味噌豆乳担々麺 ししゃもの二色揚げ 中華チキンサラダ 芋ようかん	826	38.8	33.3	2.9		3年生無し
29 (水)	大豆と小松菜のご飯 鯖のゆずみそ焼き 野菜のこんぶ和え じゃが芋と生揚げの味噌汁 みかん	831	38	28.8	2.6	もち玄米ご飯 豆腐のナゲット じゃこサラダ ABCスープ オレンジ	838	32.8	25.9	1.7		船橋産 食材の日 (小松菜)
30 (木)	キムチピビンバ 揚げ魚の甘酢あんかけ ナムル もずくスープ おふのラスク	830	36.7	32	2.5	ソフト麺ミートソース じゃがいものチーズ焼き ひじき入りツナサラダ しらす干し入り卵スープ みかん	866	36.7	30	3		

※食材料納入の関係で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※牛乳は毎日つきます。

※11月分の申込締切は7月12日(水)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※11月分の給食費の口座振替は10月2日です。

全部注文すると 1・2年生は 330円×16回=5,280円

3年生は 330円×13回=4,290円 となります。

＜献立紹介＞ ～11月は千葉県産の食材を多く取り入れています(千産千消)～

～船橋産食材の日(20日・24日)～

【★ご飯】

普段の給食では、千葉県産の「コシヒカリ」というお米を使用していますが、11月20日と24日は船橋産の「コシヒカリ」・「粒すけ」を使用します。どちらもおいしいお米ですが、食感やツヤ、風味の違いなどを味わってみてください。

～和食の日(11月24日)～

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界中から注目を集めています。なぜ、和食が注目されているのか、この機会に「和食のよさ」について考えられるといいですね。

