



10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)	AorB	備考
2 (月)	麦ご飯 生揚げの味噌炒め 大学いも わかめと野菜のスープ みかん	824	29.4	22.6	2.4	さつまいもパン かぼちゃとチーズのベーコン巻き 青菜のソテー 大豆とじゃこの青のり絡め ABCスープ みかん	827	32.9	31.3	2.7		
3 (火)	いも栗ご飯 鰯の南蛮漬け おひたし 根菜ごま汁 柿	847	34.5	24.7	2.3	黒コッペパン 豆腐のミートグラタン スイートサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	800	36.1	31.2	2.2		船橋産 食材 「大根」
4 (水)	ご飯 レバーと野菜の香り揚げ 干草あえ にらと卵のスープ みかん	865	33.8	25.9	2.4	もち玄米ご飯 白身魚のきのこソース 海藻サラダ じゃがいものスープ みかん	814	36.7	23.6	1.9		
5 (木)	トマトライスホワイトソースかけ イカのアップルマリネ もやしスープ オレンジ	815	36.2	26.7	2.3	りんごのサンドイッチ 豚肉と大豆のトマト煮 コンビネーションサラダ 柿	802	32.7	33.7	2.8		
6 (金)	ご飯 ニラ入り卵焼き もやしとコーンのあえもの ひたし豆 大根と油揚げの味噌汁 柿	815	33.2	28.6	2.4	きつねうどん ししゃものごまフライ 梅カツオ和え じゃが芋のきんぴら 芋ようかん	800	33.6	33.6	2.2		船橋産 食材 「大根」
10 (火)	ご飯 さんまの塩焼 納豆和え さつま汁 オレンジ	822	32.5	30.7	2.1	ご飯 麻婆豆腐 ツナ和え せん切りスープ ★ いがぐり坊や	865	33.9	27.5	3		
11 (水)	ポークカレーライス グリーンサラダ 豆腐とわかめのスープ みかん	836	30.5	29.5	2.4	ソース焼きそば レバーとポテトのレモンソース きゅうりの酢じょうゆ漬 白菜とわかめのスープ 柿	791	41.7	34.5	3.2		
12 (木)	ご飯 鯖の文化干し ひじきの炒め煮 磯香和え キムチ鍋風味噌汁 柿	800	32.7	30.2	2.8	食パン おからコロッケ 干キャベツ ツナとわかめのサラダ チリ・コン・カーン みかん	801	32.1	32	2.4		船橋産 食材 「キャベツ」
13 (金)	ご飯 四川豆腐 さつまいもおやき 中華風スープ みかん	862	31.7	24.3	2.4	コッペパン 白身魚のフライタルタルソースかけ 山海サラダ 野菜スープ 栗入り芋団子	845	37.6	31.6	2.4		
16 (月)	ご飯 魚の辛子醤油かけ 野菜の五目炒め 小松菜と海苔のサラダ じゃが芋と揚げの味噌汁 オレンジ	803	36.6	25.7	2.4	さつまいもパン 豆腐のかき油炒め ポテトのどらやき 小松菜のナムル ナタデココフルーツ	842	35.4	28.6	2.8		船橋産 食材 「小松菜」
17 (火)	麦ご飯 生揚げの肉詰め煮 おかか和え なめこと大根の味噌汁 みかん	830	38.2	28.6	2.4	ミルクロール いかの香味あげ じゃこサラダ ★秋の味覚シチュー オレンジ	867	32.8	30.4	2.9		船橋産 食材 「大根」
18 (水)	ガーリックピラフ ポテトのオムレツ きのこのサラダ 豆腐と白菜のスープ ヨーグルトのはちみつかけ	831	34.2	29.2	2.4	ハチミツパン 白身魚のチーズ風味フライ スパゲティサラダ 野菜とコーンのスープ グレープゼリー	826	37	29.7	2.2		
19 (木)	秋のおこわ ししゃものゴマチーズ揚 赤じそ和え のっぺい汁 おふのラスク	802	33.2	31.8	2.4	スティックトースト 小松菜とベーコンのトマトパスタ ポテトときのこの炒め物 ベーコンと野菜のスープ オレンジ	816	30.1	32.6	2.7		船橋産 食材 「小松菜」
20 (金)	もち玄米ご飯 揚げ餃子 ナムル 茎わかめのきんぴら 青梗菜と春雨スープ オレンジ	792	28.8	23.5	2.4	ソフト麺カレーソース ひじき入りツナサラダ 卵スープ スイートポテト	854	33.9	23.5	2.5		
23 (月)	ゴマご飯 いかとポテトのフリソース コーンとわかめの和え物 豆腐団子スープ オレンジ	858	35.4	25.6	2.4	パンPKンパン スペイン風オムレツ しらすカリカリサラダ キャベツとベーコンのスープ みかん	802	31.7	35.5	3		船橋産 食材 「キャベツ」
24 (火)	青大豆のおこわ 揚げ出し豆腐 辛子和え ★呉汁 みかん	806	35.2	32.4	2.3	卵サンド 魚のムニエル 小松菜のサラダ ミネストローネスープ オレンジ	786	40	33.8	2.5		
25 (水)	千教研船橋支会のため、給食はありません											
26 (木)	ご飯 魚の七味焼 切り昆布の煮物 かぶの香りとえ 豚汁 柿	769	31.8	24.7	2.5	食パン いちごジャム&マーガリン かぶのクリーム煮 ししゃものカリん揚げ コーンサラダ みかん	820	35.8	34.2	3		
27 (金)	合唱祭のため、給食はありません											
30 (月)	もち玄米ご飯 竹輪の二色揚げ 野菜の炒め煮 中華和え むらくも汁 柿	805	30.7	27.3	2.4	レモントースト ポークビーンズ ブロッコリーサラダ さつまいも甘煮 パインアップル	881	32.8	28.9	2.4		
31 (火)	チャーハン 手作り蒸しシュウマイ こまつなサラダ 春雨スープ みかんゼリー	823	35.7	24.5	2.4	ミルクロール かぼちゃのポタージュ ささ身レモンソース ひじきとチーズのサラダ オレンジ	819	33.5	31.8	2.9		船橋産 食材 「小松菜」

※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。

※10月分の申込締切は6月26日(月)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※10月分の給食費の口座振替は、7月31日(月)です。

全部注文すると 330円×19回=6270円 となります。

《献立紹介》

【★秋の味覚シチュー】

栗やきのこなど、秋を代表する食材を使ったシチューです。調味料とブラウンルーでじっくり煮込みます。

【★いがぐり坊や】

さつまいもと栗でつくった団子のまわりに、そうめんを短く切ったものをつけて揚げます。見た目がいがぐりのように見えることからついた名前です。

【★呉汁】

日本各地に伝わる郷土料理で、“呉”はすりつぶした大豆を意味します。味噌汁の中に“呉”を入れることからこの名がつけました。