



# 9月予定献立表

令和5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)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	AorB	備考
4 (月)	米飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 大学芋 中華風野菜スープ オレンジ	871	34	24.3	2.2	コッペパン ブルーベリージャム なすのミートグラタン 小松菜と海苔のサラダ 野菜とコーンのスープ 冷凍みかん	800	32.3	33.6	3		
5 (火)	麦ご飯 生揚げと茄子の麻婆炒め さつま芋のごま団子 ナムル わかめスープ 冷凍みかん	894	32.4	27.7	3.1	ツナサラダサンド 魚のきのこソースかけ キャラメルポテト クリームコーンのスープ オレンジ	814	37.3	31.7	2.7		
6 (水)	ジャンバラヤ ポテトとチーズの春巻き グリーンサラダ 野菜と豆腐のスープ 巨峰	811	25.5	32.5	2.2	炒めソバ野菜あんかけ ポテトのどらやき にんじんのきんぴら炒め フルーツパンチ	825	32.5	23.9	3.3		
7 (木)	もち玄米ご飯 鯖の味噌煮 芋と豆のフライ 野菜の昆布和え のっぺい汁 オレンジ	836	32.8	24.5	2.4	二色揚げパン(コア・ウグイス) 豆腐のかき油炒め ツナとわかめのサラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	829	37	34.3	3.1		
8 (金)	チキンピラフ レバーとポテトのレモンソース 大根とじゃこのサラダ もやしスープ 梨	840	35.5	28.2	2.3	麦ご飯 白身魚のフライ ひじきのマリネ マカロニソテー わかめと野菜のスープ オレンジ	837	34.7	24.4	2		船橋産 食材の日 (梨)
11 (月)	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け 豚肉と大根の旨煮 きゅうりの土佐和え さつま汁 巨峰	810	32.2	24	2.3	黒コッペパン マカロニグラタン カリカリサラダ せん切りスープ 梨	806	35.9	28.8	3		船橋産 食材の日 (梨)
12 (火)	米飯 なすのはさみ揚げ 五目煮豆 即席漬け またけの味噌汁 梨	808	30.3	28.3	2.4	もち玄米ご飯 四川豆腐 拌三絲 芋とかぼちゃのおやき 中華コーンスープ ミルクピーチゼリー	881	32.3	25.1	2.9		船橋産 食材の日 (梨)
13 (水)	たくあんご飯 豆腐の真砂揚げ 大根とわかめのサラダ さつま芋の甘煮 呉汁 巨峰	814	29.8	25.8	2.3	セサミトースト チリ・コン・カーン じゃこサラダ さつまチップス コーヒーゼリー	843	32.6	35.6	2.4		
14 (木)	前期期末テストのため、給食はありません											
15 (金)	米飯 魚の七味焼き 納豆和え 肉じゃが なめこ汁 オレンジ	803	37.6	24.8	2.7	混ぜご飯 カリカリがんも ごま酢あえ 白玉雑煮 梨	845	32.9	27.3	2.6		船橋産 食材の日 (梨)
19 (火)	ゆかりご飯 魚のマヨネーズ焼き 大根ナムル 豆といりこのカレー風味 春雨スープ フルーツミルクゼリー	822	33	26.6	2	ハチミツパン パンプキンオムレツ チキンサラダ ABCスープ 梨	823	39.5	30.8	3.3		船橋産 食材の日 (梨)
20 (水)	市教研大会のため、給食はありません											
21 (木)	米飯 ★山河焼き 磯香和え 切干大根の煮物 ごま汁 梨	824	35.9	24.7	2.4	米飯 芋とレバーの揚げ煮 小松菜の五目炒め しらす干し入り卵スープ オレンジ	821	36.4	23.3	2.2		船橋産 食材の日 (梨)
22 (金)	★おはぎ(ごま・きな粉) 生揚げのきのこソースかけ おかか和え おだまき汁 オレンジ	827	39.4	36.9	2.4	コッペパン マーメレード ささ身レモンソース ミックスソテー ひじきとチーズのサラダ 野菜スープ 梨	797	35.7	31.8	3.2		お彼岸 献立
25 (月)	さつま芋ご飯 蒸しシュウマイ わかめときゅうりの酢の物 もずくスープ ヨーグルトのいちごソースかけ	810	30	19.9	2.6	もち玄米ご飯 いかとポテトのチリソース ごまドレッシングサラダ 青梗菜と春雨のスープ オレンジ	811	30.2	23.9	2.7		
26 (火)	米飯 からくさ焼き 野菜の挽肉炒め 小魚と大豆のからめ煮 なめことかぶの味噌汁 オレンジ	828	37.1	28.7	2.4	はちみつトースト ポークビーンズ コーンサラダ いりこ大豆 梨	836	39.1	29.3	3		船橋産 食材の日 (梨)
27 (水)	豚キムチ丼 さつま芋のレモン煮 こまつなサラダ じゃが芋と生揚げの味噌汁 オレンジ	844	28.7	21.2	2.7	照り焼きチキンサンド ガーリックポテト 山海サラダ イタリアンスープ ナタデココフルーツ	815	35.7	30.9	3.1		体育祭 応援献立
28 (木)	ドライカレー じゃがいものチーズ焼き コールスローサラダ キャベツとベーコンのスープ 梨	824	29.8	27.9	2.5	ソフト麺ミートソース ピザポテト 茎わかめのサラダ 卵スープ 巨峰	818	34	28.2	2.4		体育祭
29 (金)	麦ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 五目きんぴら ゆかり和え 具沢山味噌汁 月見団子	815	31.1	24.5	2.7	米飯 ししゃものゴマチーズ揚 マセドニアポテトサラダ 白玉スープ お月見ゼリー	899	35.3	27.6	2.3		十五夜 献立

※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。

※9月分の申込締切は5月25日(木)朝の会までです。家で選択してきましょう。

※9月分の給食費の口座振替は6月30日(金)です。

全部注文すると 330円×17回=5610円 となります。

## ＜献立紹介＞

### 【★おはぎ】

彼岸は、春分の日と秋分の日を中日とする7日間で、春の彼岸と秋の彼岸があります。彼岸に墓参りなどの仏事を行うのは、日本だけの風習で「祖先を敬い、なくなった人々をしのぶ」行事です。牡丹の咲く春の彼岸には「ぼた餅」、萩の花咲く秋の彼岸には「おはぎ」をお供えするのが習わしです。

### 【★さんが焼き】

新鮮な魚に生姜や大葉を加えて粘りが出るまで包丁でたたいて作る千葉県郷土料理である「なめろう」を焼いたものです。食べやすいように豚肉と味噌を加えて作ります。