



年 組 番 氏 名

令和5年9月 予定献立表

献立をよく見て、A・Bに○、申し込まない場合は×を記入しましょう。

船橋市立高根中学校 ○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	4 (月)	ごはん カレーマーボー豆腐 中華風サラダ さつまいもと大豆の黒みつがらめ 冷凍みかん	862	15.3	27.9	1.8	ピザドック レンズ豆のスープ ひじきのマリネサラダ のり塩ポテト大豆 梨	780	16.9	36.0	3.3
A・B	5 (火)	ごはん 魚[かれない]の揚げびたし おひたし さつまい シャキシャキ梨ゼリー	807	16.4	20.1	2.4	ハチミツパン スペイン風オムレツ 大豆サラダ ABCスープ パインアップル	780	18.7	35.0	2.4
A・B	6 (水)	もち玄米入りごはん キムチと生揚げのみそ炒め くきわかめサラダ ポテトの包み揚げ わかめとえのき茸のスープ オレンジ	789	16.4	32.7	2.4	ガーリックライス さけのホイル焼き 小松菜とえのき茸のサラダ カレークリームシチュー オレンジゼリー	831	17.2	27.5	2.8
	7(木)	期末試験のため、給食はありません									
	8(金)	期末試験のため、給食はありません									
A・B	11 (月)	豆と塩昆布のごはん 具だくさん卵焼き のりごま和え じゃがいもと揚げの味噌汁 オレンジ	800	16.8	26.9	2.5	黒コッペパン 魚[スズキ]のマスタードソース焼き ミックスソテー 豆腐団子スープ バナナ	794	13.4	30.8	2.6
A・B	12 (火)	ごはん 魚[ぼら]のからししょうゆかけ ごま酢和え けんちん汁 梨 船橋産食材:梨	798	17.2	27.9	2	キャロットライス いわしの香味パン粉焼き じゃがバター カリカリじゃこと豆腐サラダ カレーコンソメスープ ヨーグルト	830	16.8	28.5	2.6
A・B	13 (水)	ごはん ふくさ卵 いもと青菜の納豆和え きんぴらごぼう きのこ汁 オレンジ	786	16.5	28.1	2.4	ごま入りごはん 千葉県産韓国風サラダのり だいこんナムル レバーとポテトのレモンソース わかめと野菜のスープ バナナ	784	16.8	23.3	2.3
A・B	14 (木)	麦ごはん 魚[たちうお]のバター醤油焼き 辛子和え じゃがいものきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	825	15.6	32.8	2.2	ブドウパン いかとポテトのチリソース わかめサラダ ハムと青菜のスープ パインアップル	825	16.6	29.8	3
A・B	15 (金)	シーフードトマトクリームソースかけライス 野菜スープ ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ りんご	788	16.6	25.8	2.4	ジャージャー麺 豆アジのスパイス揚げ 黒糖蒸しパン にら卵スープ ミニトマト	786	19.9	34.1	3
A・B	19 (火)	ガパオ風ライス ヤムウンセン風サラダ トムヤンクン風スープ カノムモーゲン(タイ風いもケーキ)	799	16.5	22.2	2.7	ガーリックトースト なすのミートソース煮 シーフードサラダ ベーコンとキャベツのスープ オレンジ	775	15.5	36.8	3.3
	20(水)	市教研大会のため、給食はありません									
A・B	21 (木)	ごはん いわしつくね・おろしソース わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀 オレンジ	818	17.7	25.9	2.4	麦ごはん 豆腐のオイスターソース炒め ごまドレッシングサラダ のりじゃがバター 春雨スープ 抹茶豆乳プリン	810	15.0	25.1	2.8
A・B	22 (金)	きなこおはぎ(あん入り) ほっけの竜田揚げ 磯香和え おだまき汁 ぶどう 【お彼岸献立】	780	18.6	25.6	2.4	バンズパン 豆腐入りハンバーグ きのことソース コールスローサラダ 白いんげん豆乳ポタージュ バナナ	823	14.3	35.1	3.1
A・B	25 (月)	きのこごはん 生揚げの豚肉ロール葱ソース 塩昆布和え だいこんのみそ汁 りんご	785	17.2	31.3	2.5	バターライス きびなごフライタルタルソース 海藻サラダ ミネストローネスープ オレンジ	842	15.5	30.4	2.8
A・B	26 (火)	キムたくごはん 豆アジの甘酢あんかけ チョレギサラダ ハムと青菜のスープ 早生みかん 【カルシウムが特に多い献立(717mg)】	785	16.8	29.7	2.5	セサミトースト チリ・コン・カーン ツナサラダ りんご	784	16.7	34.6	2.8
A・B	27 (水)	ゆかりごはん さつまいもコロケ 辛子和え 大豆の磯煮 なめこ汁 梨	823	14.3	24.4	2.4	黒コッペパン かに玉風甘酢あんかけ 中華風コーンサラダ ワンタンスープ バナナ	798	16.2	30.1	3.1
A・B	28 (木)	ポークカレーライス わかめとコーンサラダ 豆と野菜のスープ ヨーグルトゼリー	829	14.5	27.1	2.4	二色揚パン(ココア・きなこ) 白いんげん豆サラダ 肉団子スープ オレンジ	771	17.4	30.2	2.8
A・B	29 (金)	秋刀魚のひつまぶしごはん 鶏肉のねぎ塩レモン焼き【十五夜献立】 わかめとツナの和え物 さといものみそ汁 みたらし団子	821	16.6	36.8	2.6	ソフト麺ミートソース 切干だいこんのサラダ 粉ふきいも オニオンスープ りんご	822	16.7	25.5	2.6

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)忘れずに記入しましょう。

*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。*申し込み締め切り日 5月25日(木) 引用元 食育フォーラム2019-9
船橋市ホームページ

梨(なし) 今月の船橋産食材 スズキ

「船橋のなし」は、平成26年11月に、特許庁の地域
団体商標に登録されました。東葛地域は土壌が肥
沃(ひよく)※で梨の栽培に適していることもあり、市
内では北部地域を中心に生産されています。
※肥沃(ひよく)・・・土地が肥えていて、農作物がよくでき
ること。船橋港は日本一のスズキの水揚げ量をほこ
ります。また、全国の市場で「船橋スズキ」の名
前で指名買いされるほど人気があります。クセ
がなく淡泊で上品な味わいが魅力。刺身はも
ちろん、さまざまな調理法でおいしく食べられ
ます。