

# 令和5年10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				B献立			
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
A・B	2 (月)	ご飯 からくさ焼き 納豆和え 栗と野菜の甘辛煮 小松菜のみそ汁 かき				ブドウパン いかのアップルソース 小松菜とえのきだけのサラダ 野菜スープ ヨーグルト 【鉄分が特に多い献立(7.9mg)】			
		820	18	27.1	2.5	818	18.1	28.7	3
A・B	3 (火)	もち玄米入りご飯 カリカリがんと 磯香和え 豚肉とだいごんの旨煮 里芋のみそ汁 みかん				もち玄米入りご飯 チンジャオロースー だいごんのナムル トマトスンドゥブ風スープ バナナ			
		船橋産食材を食べて知る日:だいごん				船橋産食材を食べて知る日:だいごん			
		782	16.1	31.1	2.4	802	18.4	28.2	2.7
A・B	4 (水)	ご飯 いわしのメンチカツ風 きゃべつの塩昆布和え ミニトマト 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ				黒コッペパン いろいろ野菜のキッシュ スパゲティサラダ チキンと野菜のスープ ココアゼリー			
		船橋産食材を食べて知る日:きゃべつ イワシの日							
		781	16	27	2.4	798	17.4	34.7	2.5
A・B	5 (木)	わかめご飯 かぼちゃの豚肉巻き 五目煮豆 具だくさんみそ汁 オレンジ				さつま芋パン レバーとポテトのレモンソース 中華風じゃこサラダ 豚肉と野菜のカレー風味スープ りんご			
						【鉄分が特に多い献立(8.5mg)】			
		812	18.9	25.8	3	781	17.7	30.5	2.8
A・B	6 (金)	栗ご飯 松風焼き 辛子和え くきわかめのきんぴら けんちん汁 かき				ミルクロール なすと生揚げの中華炒め かにかまと豆腐のスープ さつまいも茶きん			
		835				810			
		18.7	28.6	2.3		14.9	33.8	2.6	
A・B	10 (火)	もち玄米入りご飯 たこ焼き風ポテト わさび和え ひじきの五目煮 かきたま汁 オレンジ				もち玄米入りご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめとえのきだけのスープ さつまいもと大豆の黒みつがらめ			
		800				822			
		15.4	25.1	2.2		15.1	25.7	2.5	
A・B	11 (水)	麦ご飯 さんまの塩焼き だいごんおろし おひたし 豚汁 りんご				いちごジャムバターサンド ポークビーンズ じゃことわかめのサラダ キウイフルーツ			
		779				781			
		17.1	33.6	2.5		17.5	31.8	2.8	
A・B	12 (木)	さつまいもご飯 魚[ボラ]のねぎだれかけ だいごんと春雨のピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁 りんご				のりしらす納豆ドック 洋風おでん ひじきのマリネ ごま豆乳プリン			
		船橋産食材を食べて知る日:ねぎ							
		797	16.6	27.8	2.5	784	19.5	34.1	3
A・B	13 (金)	ガーリックライス じゃことツナのサラダ さけとかぶのクリーム煮 バナナ				ソース焼きそば わかさぎの薬味ソース わかめとコーンサラダ カリカリ大豆 米粉小松菜カップケーキ			
		船橋産食材を食べて知る日:かぶ				船橋産食材を食べて知る日:小松菜			
		793	15.5	26.9	2.4	794	17.3	33.4	3.1
A・B	16 (月)	ご飯 ほっけの開き干し 青菜のごまマヨネーズ 生揚げのそぼろ煮 お吸い物 シャキシャキりんごゼリー				キムチご飯 豆あじのスパイス揚げ チョレギサラダ 春雨スープ 大学いも			
		791				【カルシウムが特に多い献立(687mg)】			
		16.9	25.8	2.5		812	14.5	26.2	2.5
A・B	17 (火)	ご飯 魚[かつお]のごま衣揚げ 浅漬け 五目きんぴら 道産子汁 かき				コッペパン 生揚げのオイスターソース炒め さつまいもおやき きゅうりとくきわかめのピリ辛和え 中華風スープ オレンジ			
		795				786			
		17.7	26.9	2.3		16.8	31.7	3	
A・B	18 (水)	ご飯 豆あじの香味あげ 【カルシウムが特に多い献立(740mg)】 のりごま和え じゃが芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 りんご				コッペパン はちみつ のりしらす入りチーズオムレツ わかめとコーンサラダ ミネストローネスープ みかん			
		船橋産食材を食べて知る日:船橋産米 コシヒカリ							
		784	16.5	26.6	2.4	806	18	33.2	2.9
A・B	19 (木)	ご飯 さばの甘から揚げ 小松菜と鶏ささみと和え 白いんげん豆の甘煮 みぞれ汁 オレンジ				バターライス あじのスパイスグリル 小松菜のソテー トマトクリームスープ バナナ			
		795				822			
		17.2	26.8	1.9		17.7	30.7	2.4	
A・B	20 (金)	実りの秋カレー 小松菜とひじきのサラダ 洋風わかめスープ ヨーグルト				二色揚げパン[キャラメル・きなこ] パリパリ白いんげん豆サラダ 肉団子スープ オレンジ			
		【鉄分が特に多い献立(7.1mg)】							
		889	15.2	30	2.7	807	16.6	32.6	2.7
A・B	23 (月)	麦ご飯 千葉県産韓国風サラダのり レバーとじゃがいものバター醤油 青菜のツナと塩昆布和え がんもの含め煮 もずくスープ りんご				黒コッペパン 中華風卵焼き きゅうりのピリ辛和え カレーワントンスープ バナナ			
		【鉄分が特に多い献立(9.2mg)】							
		827	15.6	31.7	2.6	777	16.9	30.8	2.8
A・B	24 (火)	もち玄米入りご飯 きびなごのさらさ揚げ 千草和え 鶏じゃが うち豆とかぶのみそ汁 りんご				コーンライス 生揚げのミートグラタン ABCスープ オレンジ			
		818				840			
		17.1	27	2.4		15.9	30.4	2.4	
	25(水)	千教研のため、給食はありません							
A・B	26 (木)	ピリ辛豚肉混ぜご飯 里芋の肉みそあんかけ わかめサラダ せん切り野菜スープ かき				きしめん 生揚げのハ丁みそだれ 野菜と鶏の磯香和え 抹茶小豆蒸しパン オレンジ			
		782				【鉄分が特に多い献立(7.9mg)】			
		16.2	27.7	2.4		770	19.3	36.8	3.2
A・B	27 (金)	さけの炊き込みご飯 卵焼き いかと里芋の煮物 沢煮わん オレンジ				ハチミツパン 豆腐のチリソース わかめとコーンサラダ 鶏肉と青菜のスープ バナナ			
		826				792			
		19.6	27.7	2.6		16.3	32	2.6	
A・B	30 (月)	ご飯 いわしつくね・おろしソース にんじんキツネしりしり 切干だいごんの煮物 さつま汁 みかん				ソフト麺ミートソース 大豆とツナのサラダ わかめと野菜のスープ りんご			
		船橋産食材を食べて知る日:船橋産米 粒すけ							
		827	17.6	23.8	1.8	819	18.7	27.3	2.8
A・B	31 (火)	きのこピラフ かぶのサラダ 卵スープ カレーポテト かぼちゃプリン				バンズパン かぼちゃコロケ せんキャベツ ひじきとツナのサラダ トマトとチキンのスープ バナナ			
		ハロウィン献立							
		777	15.2	30.1	2.3	792	14	31.5	2.7

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 6月26日(月)

今月の船橋産食材

こまつな きゃべつ だいごん  
かぶ ねぎ 米