

令和5年11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	1 (水)	にぎやか紅葉ご飯 きびなごのさらさ揚げ ゆかり和え けんちん汁 みかん 【カルシウムが特に多い献立(487mg)】				3年生給食なし ブドウパン さけとじゃがいものグラタン きのことサラダ カレーコンソメスープ りんご			
		770	18.2	27.1	2.2	797	16.1	32	3
A・B	2 (木)	カレドリア 大豆サラダ 洋風わかめスープ オレンジ 【鉄分が特に多い献立(8.5mg)】				3年生給食なし 黒コッペパン レバーとじゃがいものケチャップ和え わかめとコーンサラダ キャベツと鶏肉のスープ バナナ			
		771	16.9	30.2	2.4	790	16.7	28.6	2.8
A・B	6 (月)	もち玄米入りご飯 たらとじゃがいものやまと和え かぶのレモン和え 根菜のごまキムチ汁 かき				ミルクロール かにたま甘酢あんかけ ブロッコリーとポテトのガーリック風 ワンタンスープ みかん			
		783	16.1	24.6	2.4	809	15.6	33	2.7
A・B	7 (火)	ご飯 魚【さけ】のきのこあんかけ 野菜のごまヨネーズ和え 里いものそばろあんかけ 具だくさんみそ汁 みかん 【カルシウムが特に多い献立(709mg)】				トマトライス 豆あじの薬味ソース ひじきのマリネ ABCスープ キウイフルーツ			
		816	19.8	26.3	2.4	800	14.4	28.2	2.7
A・B	8 (水)	麦ご飯 魚【さわら】の西京焼き わさび和え じゃがいものきんぴら だまっこ汁 りんご 「よくかむ」ために、りんごは皮付きでの提供です。				いい歯の日 よくかんで食べよう! ※下線部の食べ物は、「かむこと」を特に意識して食べましょう! バンズパン 白花豆のコロッケ フレンチサラダ わかめと卵のスープ かき			
		801	17.2	25.8	2.4	771	13	35.6	2.9
A・B	9 (木)	キムチご飯 中華風わかめサラダ なら卵スープ さつまいも茶巾 オレンジ				ブランコッペパン わかさぎのカレーマリネ チーズマッシュポテト ツナとわかめのサラダ ひよこ豆のスープ さつまいもとりんごの重ね煮			
		783	15.4	22.9	2.4	807	16.2	30.7	3
A・B	10 (金)	ご飯 のりの佃煮 切干だいこん入り卵焼き オレンジ うち豆とかぶのみそ汁 にんじんのきんぴら ※千葉県産の食材をたくさん使った献立です。				千産千消デー ガーリックライス いわしの香味フライ 白いんげんサラダ トマトスープ りんご			
		783	16.8	26.9	2.3	828	16.8	28.8	2.6
A・B	13 (月)	きのこご飯 ★生揚げの豚肉巻きねぎソース 辛子和え じゃがいもとわかめのみそ汁 みかん 【鉄分が特に多い献立(5.7mg)】 ★船橋産食材を食べて知る日:ねぎ				ハチミツパン いかとポテトのチリソース ★中華風だいこんサラダ 白玉スープ かき ★船橋産食材を食べて知る日:だいこん			
		780	17.4	28.7	2.4	788	17.5	30.4	2.8
A・B	14 (火)	ピラフィ なすと豆腐のミートグラタン ABCスープ フルーツポンチ				けんちんうどん あじのごま衣揚げ 千草和え 抹茶小豆蒸しパン みかん			
		848	15	25.7	2.2	793	18.9	32	2.7
15日(水)は千教研のため、給食はありません									
A・B	16 (木)	ご飯 麻婆豆腐 たららの包み揚げ 中華風サラダ みかん				コーンライス 生揚げのこトマトチーズ焼き ★コールスローサラダ もずくスープ ごま豆乳プリン ★船橋産食材を食べて知る日:きゃべつ			
		792	16.7	27	2.3	810	15.9	34.9	2.5
A・B	17 (金)	麦ご飯 厚焼き卵 のりしらす入り納豆和え 生揚げと小松菜のみそ汁 りんご				黒コッペパン 豆腐のナゲット ツナサラダ カレーポトフ りんご			
		774	17.3	29.8	2.3	773	17.8	33.2	2.8
A・B	20 (月)	なす入り肉みそ丼 ししゃものパリパリ揚げ 千切り野菜のスープ みかん				バターライス 白身魚【たら】のポワレ・ムースリーヌ添え ビネグレットサラダ スープペイザンヌ キウイフルーツ			
		786	17.9	26.1	2.2	786	18.9	24.6	1.9
A・B	21 (火)	おにぎり(★船橋産コシヒカリ・粒すけを食べ比べよう!) みかん さばのみそ煮 のりごま和え かぶの塩昆布あさづけ かきたま汁 ★船橋産食材を食べて知る日:米				黒ごまはちみつサンド チリ・コン・カーン カリカリじゃこと豆腐サラダ バナナ			
		789	17.8	30.3	2.7	809	17.4	34.3	3.1
22日(水)・24日(金)は中間試験のため、給食はありません									
A・B	27 (月)	もち玄米入りご飯 カリカリがんと磯香和え ★豚肉とだいこんの旨煮 里いものみそ汁 みかん ★船橋産食材を食べて知る日:だいこん				さつまいもパン ★小松菜とベーコンのオムレツ くきわかめサラダ 具だくさんスープ りんご ★船橋産食材を食べて知る日:小松菜			
		787	16	31	2.4	783	17.3	35.4	2.8
A・B	28 (火)	麦ご飯 鶏肉の香り揚げ もやしとコーンのごま和え のり塩大豆 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ				ソフト麺辛みそソース ポテトサラダ(ドレッシング味) わかめと野菜のスープ ヨーグルト			
		820	19.4	31.7	2.5	809	17.4	23.5	3
A・B	29 (水)	大豆とゆかりのご飯 豆腐つくね・おろしソース おひたし れんこんのきんぴら ふぶき汁 みかん				甘納豆パン 生揚げのキムチ炒め 中華風コーンスープ さつまいもチップス オレンジ			
		781	16.7	27.4	2.4	796	15.3	30.8	3.2
A・B	30 (木)	ポークカレーライス 切干だいこんとじゃこのサラダ 洋風春雨スープ オレンジ				ココア揚げパン コロコロ野菜サラダ 肉団子スープ スパイスビーンズ みかん			
		786	14.7	26.7	2.4	773	17.7	32.4	2.8

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 7月11日(火)

画像引用元 食育フォーラム 2022-11

今月の船橋産食材

こまつな きゃべつ
だいこん ねぎ 米