



令和7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	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)	備 考
A・B	4 (火)	ご飯 豆腐の真砂揚げ ごま和え さけだいこん 里いものみそ汁 みかん	791	34.8	28.8	2.4	3年生給食なし ご飯 きびなごのスパイス揚げ 麻婆だいこん ビーフンスープ さつまいもと大豆のキャラメル和え	857	35.1	28.7	1.9	10月27日～11月7日 図書委員会とのコラボ献立 「鬼滅の刃」(著者 吾峠呼世晴) A さけだいこん 船橋産食材を食べる日より B だいこん(麻婆だいこん)
A・B	5 (水)	キャロットライス・小松菜ホワイトソース ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ 豚肉と野菜のスープ	785	32.3	26.1	2.4	3年生給食なし・試食会 ※試食会の詳細については、9月上旬にお知らせします さつまいもパン ひじきとハムのサラダ スズキの香味フライ・トマトソース ABCスープ キウイフルーツ	787	35.9	29.8	2.8	船橋産食材を食べる日 A小松菜(小松菜ホワイトソース) Bスズキ(スズキの香味フライ)
A・B	6 (木)	のり塩チャーハン わかさぎの薬味ソース もやしのナムル もずくスープ パナナ	771	31	27.5	2.6	ソフト麺・あさりソース スパイスポテト わかめと野菜のジンジャースープ ホットケーキ	785	32.9	22.6	2.6	「天気の子」(著者 新海誠)より A のり塩チャーハン 「ぐりとぐら」 (著者 中川李恵子)より B カステラ(ホットケーキ)
A・B	7 (金)	もち玄米入りご飯 魚【たら】のポテトみそマヨネーズ焼き 青菜のみぞれちりめん和え なめこ汁 アップルパイ風	802	32.5	29.9	2.2	カツサンド ツナサラダ カレーポトフ ヨーグルト	818	39.2	36.3	2.9	「縁結びカツサンド」 (著者 冬森灯)より B カツサンド 「わかつたさんのアップルパイ」 (著者 寺村輝夫)より B アップルパイ(アップルパイ風)
A・B	10 (月)	麦ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 生揚げのみそ炒め わかめとえのき茸のスープ	780	31	30.2	2	フレンチトースト なすのミートソース煮 のりじゃがバター ひよこ豆のスープ オレンジ	773	34.6	30.4	2.8	11月8日「いい歯の日」 にちなみ、 よくかんで食べる献立
A・B	11 (火)	大豆とゆかりのご飯 豆腐つくね・おろしソース おひたし 豚汁	786	34.9	29.3	2	黒コッペパン レバーと野菜の南蛮揚げ 豆腐入り海藻サラダ きやべつと鶏肉のスープ パナナ	760	34.8	27.5	2.8	船橋産食材を食べる日 A だいこん (豆腐つくね・おろしソース) Bきやべつ (きやべつと鶏肉のスープ)
A・B	12 (水)	麦ご飯 いわしのかば焼き風 磯香和え きんぴらごぼう 豆乳入りみそ汁 オレンジゼリー	795	29.7	24.5	2.4	豚の生姜焼きサンド さつまいもとりんごの重ね煮 スパゲティサラダ・小松菜ドレッシング 春雨スープ	778	32.9	29.4	2.9	千葉県産食材を味わおう A いわし (いわしのかば焼き風) B豚肉・さつまいも
A・B	13 (木)	ご飯・のりの佃煮 切干だいこん入り卵焼 にんじんのきんぴら かぶと油揚げのみそ汁 みかん	788	31.8	28.6	2.2	千産千消デー ※千葉県産の食材をたくさん使った献立です。 ガーリックバターライス 魚【ぼら】のフライ ごまドレッシングサラダ ミネストローネスープ オレンジ	811	34.4	27.0	2.5	船橋産食材を食べる日 A 三番瀬のり(のりの佃煮) Bぼら(魚【ボラ】のフライ)
A・B	14 (金)	ご飯 魚【さけ】のきのこあんかけ ごまカレーマヨネーズ和え 里いものそばろあんかけ 具だくさんみそ汁 みかん	787	38.7	25.3	2.2	ご飯 揚げ豆腐の肉みそがけ 和風キャロット・ラペ じゃこじゃが きやべつのみそ汁	768	30.4	28.7	2.2	旬の食材 A さけ・きのこ (魚【さけ】きのこあんかけ) A 里芋 (里いものそばろあんかけ)
A・B	17 (月)	チキンカレーライス 切干だいこんとじゃこのサラダ レンズ豆とトマトのスープ りんご	780	28.9	24.5	2.4	黒糖きなこ揚げパン 白いんげん豆サラダ 肉団子スープ おさつチップス	790	33.7	31.9	2.8	旬の食材 B さつまいも (おさつチップス)
A・B	18 (火)	きのこご飯 生揚げの豚肉巻き・ねぎソース わさび和え じゃがいもわかめのみそ汁 みかん	775	34.2	28.7	2.1	セサミトースト チリ・コン・カーン チョップドサラダ(せん切り野菜のサラダ) オレンジ	804	32.9	37.5	2.6	船橋産食材を食べる日 A ねぎ (生揚げの豚肉巻き ・ねぎソース)
19日(水)は千教研のため、給食はありません。												
A・B	20 (木)	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 みかん	781	34.7	30.7	2.3	ブドウパン 豆腐のナゲット ツナサラダ カレーヌードルスープ りんご	821	36.2	33.4	2.9	船橋産食材を食べる日 A 船橋産米(ご飯) 旬の食材 B りんご
A・B	21 (金)	ご飯 さばのみそ煮 のりごま和え かぶの塩昆布あさづけ けんちん汁 みかん	802	35.2	29.3	2.4	けんちんうどん 醤油 魚【ぼら】の甘辛ねぎだれかけ 千草和え 小豆蒸しパン	801	36.4	34.9	2.7	11月24日は「和食の日」 船橋産食材を食べる日 A 船橋産米(ご飯)
A・B	25 (火)	コーン茶めし おでん 焼きししゃも 小松菜の塩昆布炒め みかん	772	37.4	24.6	2.8	ライス・シーフードトマトクリームソース 野菜スープ ココア豆 オレンジ	781	32	26.9	2.3	船橋産食材を食べる日 A だいこん(おでん)
A・B	26 (水)	ご飯 おからクロquette せんきゃべつ ごま酢和え 大豆の磯煮 三つ葉ときのこのすまし汁 みかん	810	29.7	24.9	2.7	手作りりんごジャムサンド のりしらす入りオムレツ わかめとコーンサラダ 具だくさんスープ パナナ	771	36.3	31.5	2.8	船橋産食材を食べる日 A きやべつ(せんきゃべつ) 旬の食材 B 紅玉りんご (手作りりんごジャムサンド)
27日(木)・28日(金)は中間試験のため、給食はありません。												

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。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

予約システムへの入力期間:7月16日(水)正午～9月2日(火)

★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。



<予約サイト>

今月の船橋産食材

こまつな きやべつ 三番瀬のり
だいこん ねぎ 米