



令和7年9月 予定献立表

予約システムで入力する前にA・B・×(申し込みなし)のしるしをつけておくことをおすすめします。 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 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
A・B	2 (火)	ご飯 カレーマーマー豆腐 中華風サラダ フライドポテトガーリック風味 冷凍みかん	782	31	24.7	2.2	ホットドッグ ABCスープ ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	763	29.3	37.7	3.2	9月初日の給食です。1週目は残暑の中でも食べやすい献立を考えました。中旬からは体育祭練習が始まります。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。
A・B	3 (水)	麦ご飯 生揚げの豚肉塩レモンソース 芋とトマトと青菜の納豆和え 冬瓜と油揚げのみそ汁 パインアップル	764	34.5	30.6	2.3	黒コッペパン 魚【シイラ】のフライ 豆腐入り海藻サラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	804	26.8	32.2	2.6	旬の食材 A 冬瓜 (冬瓜と油揚げのみそ汁)
A・B	4 (木)	ご飯 魚【カレイ】のポテトみそマヨネーズ焼き 青菜の塩昆布和え 打ち豆とだいこんのみそ汁 なし	763	32.1	29.7	2.3	冷やし中華 レバーとポテトのレモンソース かぼちゃ蒸しパン	808	40.4	26.6	2.9	旬の食材 B かぼちゃ Bレバーは、血液のもととなる鉄分が多く含まれます。夏バテ気味のこそ、食べて欲しい食材の一つです。
A・B	5 (金)	ナシゴレン風ライス ガトガト風サラダ(生揚げ入りサラダ) ソトアヤム(バリ風鶏肉入りスープ) パインアップル	801	36.4	31.5	2.5	ブランコッペパン 豆腐のナゲット くきわかめのサラダ もずくスープ パナナ	772	35.6	35.6	3.2	Aナシゴレン風ライスの「ナシ」はインドネシア語で「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」、ソトアヤムの「ソト」は「スープ」、「アヤム」は鶏肉、ガトガト風サラダは、本来はビーナッツバターで作るところを、給食ではねりごまで作ります。
A・B	8 (月)	バターライス ケーキオムレツ・トマトソース グリーンサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	765	28.2	35.5	2.7	ブドウパン チキンアドボ(鶏肉の酢醤油煮) シニガンスープ(フィリピン風味スープ) エスニック風春雨サラダ トウロン(パナナの春巻き) 【フィリピンにちなんだ料理】	781	36.5	24.7	3.2	Bシニガンスープは、酸味の効いたスープのこと。給食では、レモンで酸味を出します。
A・B	9 (火)	さつま芋ご飯 松風焼 五目きんぴら 青菜の菊花おろし和え なめこ汁 なし	785	38.5	23.8	1.9	ガーリックコーンライス きびなごの和風マリネ じゃこじゃが 小松菜とえのき茸のサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	763	30.4	24.8	2.6	A重陽の節句にちなみ、「青菜の菊花おろし和え」の献立です。
A・B	10 (水)	キムたくご飯 豆アジの甘酢あんかけ のりごま和え 大豆の磯煮 三つ葉ときのこのすまし汁 オレンジ	818	34.3	30.8	2.7	セサミトースト(黒ごま) チリ・コン・カン じゃことわかめのサラダ キウイフルーツ	796	34.1	35.7	3.1	ABともに、敬老の日にならなみ、「まごは(わ)やさしい(イラスト参照)」の食材を多く入れた献立です。
11日(木)・12日(金)は、期末試験のため、給食はありません												
A・B	16 (火)	秋刀魚のひつまぶしご飯 豆腐の真砂揚げ 青菜のツナ和え 小松菜とわかめのみそ汁 なし	843	34.8	39.1	2.2	ご飯 生揚げと野菜の焼肉風味炒め のりじゃがバター ビーフンスープ オレンジ	780	29.9	27.3	2.1	旬の食材 A 秋刀魚(さんま) 「秋刀魚のひつまぶしご飯」は、下味をつけて揚げたさんま(細冊切り)を小葱・ごま・のりと合わせてごはん混ぜて作ります。
17日(水)は、市教研大会のため、給食はありません												
A・B	18 (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 オレンジ	777	30.7	25.4	2.4	さつま芋パン 魚【ばら】とポテトのチリソース かぶとじゃこのサラダ 豆腐とわかめの生姜入りスープ	790	35	31.8	3	船橋産食材を食べて知る日 B ばら(未利用魚) (魚とポテトのチリソース)
A・B	19 (金)	きなこおはぎ(あん入り) さばの竜田揚げ 磯香和え おだまき汁 ぶどう	786	36.9	31.5	2.4	セルフフィッシュバーガー【シイラ】 ひじきのマリネ マッシュポテト カレーコンソメスープ オレンジ	781	35.7	32.8	3	A 秋分の日にならなみ、おはぎの献立です。 旬の食材 Aぶどう
A・B	22 (月)	ご飯 いわしのメンチカツ風 キャベツの塩昆布和え みぞれ汁 オレンジ	804	36.5	28.2	2.1	中華丼(ごま入りご飯・具) ニラ入りあんかけ卵焼き わかめとえのき茸のスープ 黒糖大豆	804	40.7	28.1	2.3	旬の食材 A いわし
A・B	24 (水)	わかめご飯 さつま芋コロッケ コールスローサラダ 豚汁 なし	825	29.1	26.4	1.9	黒コッペパン 魚【たら】のマスタードソース焼き ミックスソテー トマトスープ パナナ	787	34.4	29.6	2.9	旬の食材 A さつま芋
A・B	25 (木)	もち玄米入りご飯 生揚げとキムチのみそ炒め くきわかめとツナのサラダ ポテトの包み揚げ わかめとえのき茸のスープ オレンジ	787	32.2	32.7	2.4	ソフト麺あさりトマトソース スパイスポテト 豆腐とわかめのジンジャースープ 黒ごまミルクプリン	775	29.2	26.7	3.1	Bあさりもレバーと同じく、鉄分が多く含まれます。普段の食事で不足しやすい栄養です。体育祭練習後半で疲れ気味の日に食べて欲しい食材の一つです。
A・B	26 (金)	ねぎ塩豚丼 じゃこチーズサラダ じゃが芋のごまみそ和え 卵スープ グレープゼリー	824	33.7	30.6	2.3	二色揚げパン(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	796	33.4	32	2.9	体育祭当日です。豚肉にふくまれるビタミンB1は、疲労回復に効果があります。豚肉は、Aねぎ塩豚丼に50g/人(一人分)、B肉団子スープに35g/人 入ります。
A・B	29 (月)	さくらご飯 黒はんぺんフライ ごましらす和え おけんちゃん(煮物) 早生(わせ)みかん	770	29.7	26.8	2.4	コッペパン 手作りなしジャム 白身魚のパン粉焼きトマトソース ツナとわかめのサラダ オニオンスープ	786	38.7	35.8	2.9	Aさくらご飯は醤油を加えて炊いたシンプルな炊き込みご飯です。黒はんぺんは、イワシなどの青魚が原材料の練り製品です。おけんちゃんは、野菜の煮物です。船橋産食材を食べて知る日 B なし(手作りなしジャム)
A・B	30 (火)	どんどこ飯 ぶくさ卵 野菜とツナのらっきょう和え じゃぶ煮 オレンジ	828	36.3	34.2	2.4	もち玄米入りご飯 酢豚 大豆とごぼうの揚げ煮 わかめとえのき茸のスープ パインアップル	785	28.1	25.7	2.3	Aどんどこ飯は、豆腐入り混ぜご飯。豆腐を炒める音が「バリバリ」と「どんどこけ」(方言で「雷」)に似ていることが料理名の由来。じゃぶ煮は、豆腐や野菜を煮込んだ料理です。

申込回数の合計(AまたはBに記入した○の数)を記入しましょう。

※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:5月21日(水)正午~5月30日(金) <予約サイト>

★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。



今月の船橋産食材

なし

※こまつな・ボラ(未利用魚)は通年