



令和7年10月 予定献立表

予約システムで入力する前にA・B・X(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				B献立				備考
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
A・B	1 (水)	いも栗ごはん 魚【ばら】のねぎ塩だれ わさび和え くきわかめのきんぴら けんちん汁 オレンジ				のりしらす納豆ドッグ 洋風おでん ひじきのマリネ ごま豆腐プリン 「のりしらす納豆ドッグ」は、きざみのり・しらす・ひきわり納豆を混ぜて、パンにははさみ、チーズをかけてオープンで焼きます。				旬の食材 A 栗・さつまいも (いも栗ごはん) 船橋産食材を食べる日 A ばら(未利用魚)・ねぎ (魚のねぎ塩だれ)
		777	34.6	27.0	2.6	783	38.1	34.6	2.8	
A・B	2 (木)	いろいろ豆ごはん 揚げだし豆腐 のりごま和え かぶと油揚げのみそ汁 みかん				バターライス 魚【しら】のきのこソースかけ もやしのべベロンチーノ風 トマトクリームスープ オレンジ				船橋産食材を食べる日 A のり(のりごま和え)
		808	31.9	33.5	2.3	782	37.0	29.8	2.4	
A・B	3 (金)	ごはん 豆アジの香味揚げ おひたし じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 りんご				ミルクロール 中華風卵焼き きゅうりのピリ辛和え ワタンスープ パナナ				豆アジ(豆アジの香味揚げ)は骨も丸ごと食べられるので、カルシウムを効率よくとることが出来ます。成長期の中学生に食べて欲しい食材です。
		797	34.3	26.4	2.4	799	30.5	32.4	3	
A・B	6 (月)	麦ごはん 白身魚【たら】のにんじんソース ごましらす和え 豆乳入りみそ汁 月見団子(みたらし団子)				さつまいもクリームサンド なすと生揚げの中華炒め かにかまと豆腐のスープ のりじゃがバター 「さつまいもクリームサンド」は、さつまいもを蒸してつぶしてペースト状にして、コッペパンにはさみます。」				十五夜(6日)にちなんだ献立 A 月見団子(みたらし)
		770	32.3	22.7	2	775	32.1	35.3	2.9	旬の食材 B さつまいも
A・B	7 (火)	ごはん わかさぎの和風マリネ きのこのサラダ じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ				ごはん かつおといものごまみそがらめ 浅漬 五目きんぴら 小松菜ときのこのすまし汁 みかん				旬の食材 A きのこのサラダ B かつお(かつおといものごまがらめ)秋のかつおは「戻りがつお」とよばれます。きのこ(小松菜ときのこのすまし汁)
		785	28.1	28.3	2.4	774	34.7	24.1	2.4	
A・B	8 (水)	ゆかりごはん からくさ焼き からし和え 栗と野菜の甘辛煮 小松菜と生揚げのみそ汁 かき				ブドウパン いかとさつまいものアップルソース ヨーグルト 小松菜とえのきだけのサラダ きゃべつと豚肉のスープ 「いかとさつまいものアップルソース」は、いかと旬のさつまいもを揚げ、りんごをすりおろしたソースで和えて作ります。				船橋産食材を食べる日 B きゃべつ (きゃべつと豚肉のスープ) 旬の食材 A かき・栗 (栗と野菜の甘辛煮)
		816	35.0	26.9	2.4	831	34.8	25.2	2.9	
A・B	9 (木)	ごはん ぼっかけの開き干し 大豆と根菜の煮物 さつま汁 みかん				キャロットライス 豆腐のツナサンドフライ わかめとコーンサラダ レンズ豆と野菜のスープ				旬の食材 A 米(ごはん) 新米の季節です。10月はごはんに合うおかずをたくさん入れています。新米のごはんを味わいましょう。
		774	36.9	21.0	2.4	827	28.3	34.5	2.1	
A・B	10 (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 りんご				ソース焼きそば レバーの薬味ソースかけ ポテトのフライドサラダ 小松菜蒸しパン				旬の食材 A さけ・かぶ (さけとかぶのクリーム煮) 船橋産食材を食べる日 B 小松菜(小松菜蒸しパン)
		780	31.6	28.5	2.4	793	33.6	34.0	3.1	
A・B	14 (火)	ごはん 梅ささみチーズ春巻き もやしとコーンのごま和え いも煮汁 オレンジ				ごはん 生揚げのオイスターミルク炒め わかめときゅうりの酢の物 もずくスープ 大学いも				A いも煮汁は、里いもを中心に、肉やこんにゃく、ねぎなど野菜を入れて煮込んだ東北地方の料理です。
		800	32.7	26.1	2.3	797	30.2	25.7	2.2	
A・B	15 (水)	麦ごはん 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 小松菜のツナ塩昆布和え がんもの含め煮 もずくスープ りんご				チリドッグ きびなごのカレー揚げ 根菜サラダ 洋風春雨スープ パナナ				レバー(A レバーとじゃがいものバター醤油)は鉄分が多く、栄養の食生活予防に効果があります。給食のレバーは、しょうが・牛乳・醤油などの下味をつけて揚げ食べてやす調理しています。
		831	33.1	32.1	2.4	831	36.9	32.8	3.3	
A・B	16 (木)	ごはん さんまの塩焼 だいこんおろし ごまみそ和え 沢煮わん りんご				いちごジャム&バターサンド ボークビーンズ じゃことわかめのサラダ キウイフルーツ				10月16日は、世界食糧デー(World Food Day) 旬の食材 A さんま (さんまの塩焼き)
		793	33.8	34.5	2.3	776	33.2	32.9	2.5	
A・B	17 (金)	もち玄米入りごはん カリカリがんも 磯香和え 豚肉とだいこんの旨煮 里いものみそ汁 オレンジ				ハチミツパン いろどり野菜のキッシュ パナナ スパゲティサラダ小松菜ドレッシング チキンと野菜のスープ				船橋産食材を食べる日 A だいこん (豚肉とだいこんの旨煮)
		784	30.9	32.1	2.1	787	33.0	31.6	2.2	
A・B	20 (月)	ピリ辛豚肉混ぜごはん 里いもの肉みそあんかけ わかめサラダ 野菜の千切りスープ かき				トマトライス ししゃもの米粉フリット フレンチサラダ 洋風春雨スープ みかん 「フリット」とは、魚や野菜に小麦粉や米粉などをつけてカリッと揚げた料理です。				旬の食材 A 里いも (里いもの肉みそあんかけ)
		777	31.5	27.9	2.4	763	26.8	28.0	2.1	
A・B	21 (火)	ごはん さばの甘から揚げ 小松菜と鶏ささみと和え 鶏肉と根菜のみぞれ汁 白いんげん豆の甘煮 「みぞれ汁」は、だいこんおろしの入った醤油ベースの和風の汁物です。				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				旬の食材 A だいこん (鶏肉と根菜のみぞれ汁)
		778	33.9	27.4	1.9	840	33.4	30.4	2.3	
22日(水)は、千教研のため、給食はありません										
A・B	23 (木)	もち玄米入りごはん 魚【さわら】の香味焼き しめじの煮びたし 鶏じゃが うち豆とかぶのみそ汁 りんご				みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ ごま酢和え ミニあんぱたートースト				B 愛知県にちなんだ料理 (みそ煮込みうどん) ミニあんぱたートースト)
		786	37.8	26.3	2.4	796	32.9	27.4	3.3	
A・B	24 (金)	ごはん 卵焼き 納豆和え 豚汁 オレンジ				ごはん 揚げ豆腐の生姜焼きのせ わかめとコーンサラダ 鶏肉と小松菜のスープ みかん				旬の食材 B 小松菜 (鶏肉と小松菜のスープ)
		770	32.9	29.1	2.1	785	31.0	28.8	1.8	
A・B	27 (月)	ごはん アジフライ せんきやべつ ひじきの五目煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ミントマト				もち玄米入りごはん 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かりんと				10月27日～11月7日 図書委員会とのコラボ献立 「望郷」(著者 漆かなえ)より A アジフライ
		772	30.3	26.6	2.3	814	29.5	25.7	2.2	
A・B	28 (火)	実りの秋カレーライス 揚げ野菜とひじきのサラダ 洋風わかめスープ コーヒープリン 「実りの秋カレーライス」は、さつまいもやきのこなど秋の旬の食材が入ります。				二色揚げパン(シナモン・黒ごま) キムチと生揚げのみそ炒め 粉ふきいも ビーフンスープ オレンジ				「翼のはえたコーヒープリン」 (著者 西村友里)より A コーヒープリン
		851	31.9	26.8	2.2	773	32.1	34.9	3	
A・B	29 (水)	ツナのピビンバ風丼ぶり つみれ汁 お好みチップス オレンジ				パセリバターライス チキンのトマト煮込み 生揚げと野菜のスープ さつまいもスティック青のりチーズ				「謎解きはディナーのあとで」 (著者 東川篤哉)より A チキンのトマト煮込み
		806	32.9	25.2	2.4	780	28.0	24.2	2.2	
A・B	30 (木)	わかめごはん かぼちゃの豚肉チーズ巻き 筑前煮 だいこんと油揚げのみそ汁 りんご				丸型コッペパン 豆腐入りハンバーグきのこソース コールスローサラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ				ハロウィン(31日)に ちなんだ献立 A かぼちゃの豚肉チーズ巻き B かぼちゃのクリームスープ
		779	35.1	26.9	2.6	771	37.6	30.4	2.9	
31日(金)は、合唱コンクールのため、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)を記入しましょう。

*都合により食材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:6月23日(月)正午～7月1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

だいこん・きゃべつ・ねぎ・米

※こまつな・のり・ばら等(未利用魚)は通年