年　組　番 氏名

令和8年9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(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	B献立	エネルギー(Kcal)	タンパク室(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	備考
A・B	2(水)	ライス・夏野菜スープカレー　スパゲティサラダ じゃがいものチーズ焼き　冷凍みかん	807	30.2	23.8	1.9	セサミトースト(白ごま)　チリ・コン・カーン わかめとツナのサラダ　キウイフルーツ	809	33.3	32.5	2.7	旬の食材 Aかぼちゃ・なす （夏野菜スープカレー）
A・B	3(木)	麦ご飯　生揚げの豚肉塩レモンソース いもとトマトと青菜の納豆和え　冬瓜と油揚げのみそ汁 パイナップル	828	38.8	30.7	2.3	黒コッペパン　魚【ぼら】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	816	34.9	31.1	2.3	旬の食材　A　冬瓜 （冬瓜と油揚げのみそ汁） 船橋産食材を食べて知る日 B　ぼら（魚のフライ）
A・B	4(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）　パイナップル 【インドネシアにちなんだ料理】	797	36.1	27.4	2.3	ブドウパン　揚げ豆腐の油淋鶏ソース くきわかめのサラダ　もずくスープ　バナナ	822	33.9	27.6	2.4	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、本来はピ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	7(月)	ごま入りご飯　魚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	766	32	25.9	2.1	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	800	40.2	23.9	2.9	船橋産食材を食べて知る日 A　なし
A・B	8(火)	もち玄米入りご飯　生揚げとキムチのみそ炒め 海苔塩ポテト大豆　春雨スープ　オレンジ	810	30.6	26.5	2.4	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（フィリピン風レモン風味スープ） エスニック春雨サラダ　トゥロン(バナナの春巻き) 【フィリピンにちなんだ料理】	803	37.8	21.5	2.9	Bシニガンスープは、酸味の効いたスープのことです。給食では、レモンで酸味を出します。
A・B	9(水)	さつまいもご飯　松風焼　五目きんぴら 青菜の菊花みぞれ和え　なめこ汁　なし 【重陽の節句（9月9日）献立】	791	40.4	20.9	1.8	ガーリックコーンライス　きびなごの和風マリネ 小松菜とえのきだけのサラダ　チーズフライドポテト カレーヌードルスープ	780	28.2	24.8	2.3	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。 船橋産食材を食べて知る日　A　なし
	10日（木）・11日（金）は中間試験のため、給食はありません											
A・B	14(月)	キムたくご飯　わかさぎのから揚げ　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 【敬老の日（9月21日）献立】	769	32.5	25.2	2.5	きなこ揚げパン　パリパリ白いんげん豆サラダ 肉団子スープ　キウイフルーツ	776	32	28.7	2.3	A　敬老の日にちなみ、「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。
A・B	15(火)	キャロットライス　チキンとポテトのチーズ焼き わかめとじゃこのサラダ　レンズ豆のスープ　バナナ	782	35.1	21.5	2.3	もち玄米入りご飯　生揚げと野菜の焼肉風炒め じゃがバター　ビーフンスープ　オレンジ	773	30.2	22.1	2.3	B「生揚げと野菜の焼肉風炒め」は、手作りの焼肉のタレで生揚げ・野菜を炒める料理です。ごはんが進むおかずです。
	16日（水）は千教研のため、給食はありません											
A・B	17(木)	きなこおはぎ(あん入り)　さばのごまだれ焼き　磯香和え おだまき汁　ぶどう 【秋分の日（9月23日）献立】	798	36	28.3	2.3	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	795	38.8	29.1	2.9	A　秋分の日にちなみ、おはぎの献立です。 旬の食材　Aぶどう
A・B	18(金)	バターライス　しらす干しオムレツ　グリーンサラダ 洋風わかめスープ　オレンジ	772	31	27.8	2.4	ソフト麺シーフードソース　スパイスポテト 洋風わかめスープ ヨーグルト	799	35.3	23.2	2.4	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人に食べて欲しい食材の一つです。
A・B	24(木)	秋刀魚のひつまぶしご飯　豆腐の真砂揚げ 青菜のわかめツナの和え　小松菜と里いものみそ汁 月見団子（みたらし団子） 【十五夜（9月25日）にちなんだ献立】	882	37.6	33	2.4	中華丼　ニラ入りあんかけ卵焼き わかめとえのきだけのスープ　パイナップル	789	38.1	23.3	2.3	十五夜（9月25日）にちなんだ献立 A　月見団子（みたらし団子）
A・B	25(金)	ご飯　カレーマーボー豆腐　中華風サラダ フライドポテトガーリック風味　フルーツポンチ	817	31	21.4	2.2	ホットドッグ　ABCスープ　ひじきとツナのサラダ ぶどうゼリー	774	30.6	29.6	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。A献立カレー麻婆豆腐、B献立ホットドッグ（ウィンナー）ともに豚肉が主材料として入る料理です。
A・B	28(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 【静岡県にちなんだ料理】	770	29.7	22.9	2.4	コッペパン・なしジャム 魚【めばる】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　オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日：なし】	770	38.3	27.6	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	29(火)	ねぎ塩豚丼　じゃこ入りサラダ　じゃがいものごまみそ和え 卵スープ　キウイフルーツ	776	32.2	25.7	2.1	みそ煮込みうどん　竹輪の磯辺揚げ　ごま酢和え ミニあんバタートースト 【愛知県にちなんだ料理】	793	32.9	24.3	3	愛知県名古屋市でアジア競技大会（9/19～10/4）が開催されることにちなんで、愛知県の名物料理を楽しめる献立です。
A・B	30(水)	どんどろけ飯　ふくさ卵　野菜とツナのらっきょう和え じゃぶ（汁物）　オレンジ 【鳥取県にちなんだ料理】	828	36.4	31.5	2.4	もち玄米入りご飯　酢豚　大豆とごぼうの揚げ煮 豆腐とわかめのスープ　パイナップル	800	30.4	23.3	2.1	Aどんどろけ飯は、豆腐入り混ぜご飯。豆腐を炒める音がパリパリと「どんどろけ」（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。らっきょうは、鳥取県の特産品です。

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19日(火)正午～5月28日（木）

★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。
登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

<予約サイト>



今月の船橋産食材
なし
※こまつな・ボラ（未利用魚）は通年

資料引用元：食育フォーラム2023-9