食品ロス削減月間

年　組　番 氏名

令和8年10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(g)	食塩相当量(g)	B献立	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	備考
A・B	1（木）	いも栗ご飯　魚【ぼら】のポン酢ソース　わさび和え くきわかめのきんぴら　けんちん汁　オレンジ	782	36.6	22.8	2.4	ご飯　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	795	30.0	22.8	2.2	旬の食材　A　栗（いも栗ご飯） Aさつまいも・（いも栗ご飯・大学いも） 船橋産食材を食べて知る日 A　ぼら（未利用魚） ・ねぎ（魚【ぼら】のポン酢ソース）
A・B	2（金）	いろいろ豆ご飯　揚げ出し豆腐　のりごま和え かぶと油揚げのみそ汁　みかん	809	31.7	30.1	2.3	バターロールパン　魚【しいら】のきのこソースかけ もやしのペペロンチーノ風　チーズマッシュポテト ミネストローネスープ　りんご	780	38.6	26.5	2.5	船橋産食材を食べて知る日 A　のり（のりごま和え）
A・B	5（月）	ご飯　きびなごの香味揚げ　おひたし　りんご じゃがいものそぼろ煮　豆腐となめこのみそ汁	784	32.8	22.1	2.3	1年生は 校外学習のため、給食なし ピラフィ　なすのムサカ風グラタン キャロット・ラペ　卵とコーンのスープ	824	31.3	26.9	2.4	B　ピラフィは、ギリシャで親しまれている米料理で、ピラフのもととなった料理です。ムカサは、ギリシャの代表的な料理で、なすやひき肉を重ねて焼く、グラタンのような料理です。
A・B	6（火）	シーフードトマトクリーム・ライス　野菜スープ ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ　オレンジ	785	32.9	22.4	2.3	二色揚げパン(シナモン・黒ごま)　粉ふきいも キムチと生揚げのみそ炒め　ビーフンスープ　かき	793	32.4	30.1	2.8	A　シーフードトマトクリーム・ライスは、エビ・イカなどの魚介類と野菜の入ったトマトクリームソースをご飯にかけて食べる料理です。
A・B	7（水）	ゆかりご飯　からくさ焼き　からし和え　おきりこみ りんご	780	34.2	22.5	2.4	キャロットライス　豆腐のツナサンドフライ 海藻とキャベツのサラダ　レンズ豆と野菜のスープ	787	30.3	27.3	2.2	A「おきりこみ」は、群馬県や埼玉県北部に伝わる郷土料理です。季節の野菜と幅の広い麺を煮込んだ麺料理です。
A・B	8（木）	ご飯　さんまの塩焼き・だいこんおろし　ごまみそ和え 沢煮わん　りんご	793	33.8	30.4	2.3	チリドッグ　きびなごのカレー揚げ　根菜サラダ ABCスープ キウイフルーツ	779	38.4	28.9	3.0	旬の食材　A　さんま（さんまの塩焼き） **骨を上手にとって食べましょう。** 船橋産食材を食べて知る日 A　だいこん（だいこんおろし）
A・B	9（金）	麦ご飯　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　ごま団子	803	33.1	21.0	1.8	コッペパン・ブルーベリージャム　このしろのチーズボール 豚肉と白菜のスープ　ごまドレッシングサラダ　バナナ	794	34.0	30.0	2.6	**10月10日の目の愛護デー**にちなみ、ビタミンAを多く含む食材（Aにんじん「にんじんソース」・B「ブルーベリージャム」）を入れた献立です。
A・B	13（火）	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	771	31.6	23.7	2.4	ソース焼きそば　レバーの薬味ソースかけ　にら卵スープ 小松菜蒸しパン	780	36.9	28.3	3.0	旬の食材 A　さけ・かぶ （さけとかぶのクリーム煮）
A・B	14（水）	ご飯　さばの甘から揚げ　小松菜の鶏ささみ和え 白いんげん豆の甘煮　みぞれ汁	778	33.9	23.7	1.9	栗入りさつまいもクリームサンド 白身魚【たら】と野菜のガーリック醤油炒め だいこんサラダ　かにかまと生揚げのスープ	790	31.0	28.0	2.8	旬の食材 A　米（ご飯）新米を味わいましょう。 船橋産食材を食べて知る日 B　だいこん（だいこんサラダ）
A・B	15（木）	ご飯　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　かき	813	32.6	23.3	2.3	テーブルロール　中華風卵焼き　きゅうりのピリ辛和え ワンタンスープ　ヨーグルト	770	33.1	30.5	2.7	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。
A・B	16（金）	黒鯛飯　高野豆腐のから揚げ・きのこソース　おかか和え 皮ごと野菜のすまし汁　さつまいもプリン	784	35.1	26.9	2.5	フレンチトースト　ポークビーンズ　シーザーサラダ りんご	820	34.2	29.6	2.3	**10月16日は、世界食料デー** A「皮ごと野菜のすまし汁」や鯛のアラでとった出汁で炊く「黒鯛飯（くろたいめし）」など、食材の有効的な活用を意識した献立です。
A・B	19（月）	実りの秋カレー　揚げ野菜とひじきのサラダ 洋風わかめスープ　黒糖大豆	811	32.1	22.8	2.0	ヘルシーハンバーガー（豆腐入りハンバーグ） フレンチフライ（フライドポテト） グリーン・ゴッデス・サラダ （アメリカ発祥の緑の野菜の入ったクリーミーなドレッシングのサラダ） チョッピーノ（イタリア系移民が考案した、魚介たっぷりのトマトスープ） 【ヘイワード市にちなんだ献立】	799	40.5	30.5	2.5	B　船橋市・ヘイワード市姉妹都市提携40周年記念事業「**給食で食べようヘイワード**」給食を通してアメリカ合衆国　ヘイワード市を身近に感じて欲しいです。
A・B	20（火）	もち玄米入りご飯　カリカリがんも　磯香和え 豚肉とだいこんのうま煮　里いものみそ汁　オレンジ	784	30.9	28.0	2.1	トマトライス　ししゃもパン粉焼き　フレンチサラダ 洋風春雨スープ　スイートポテト	833	26.6	25.1	2.2	船橋産食材を食べて知る日 A　だいこん（豚肉とだいこんのうま煮） B　きゃべつ（フレンチサラダ）
21日（水）は、千教研のため、給食はありません												
A・B	22（木）	ピリ辛豚肉混ぜご飯　里いもの肉みそあんかけ わかめサラダ　千切り野菜のスープ　かき	781	32.2	24.2	2.4	のりしらす納豆ドック　カレー風味おでん ひじきとブロッコリーのサラダ　ごま豆乳プリン	783	38.1	30.1	2.8	B　のりしらす納豆ドックは、のり・しらす・納豆・チーズをコッペパンにはさんでオーブンで焼きます。朝食にもおすすめの料理です。
A・B	23（金）	ご飯　具だくさん卵焼き　納豆和え　豚汁　りんご	782	34.4	25.0	2.8	ご飯　揚げ豆腐の生姜焼きのせ　かき 小松菜のおろしちりめん和え　鶏肉と野菜の和風スープ	784	33.0	25.2	1.7	A献立B献立ともに和食の献立です。食器の並べ方やはしの持ち方など、正しい方法を意識して食べましょう。
A・B	26（月）	ご飯　さばのみそ煮　ゆかり和え さつまいものバター焼き　みぞれ汁	829	32.8	24.4	1.8	ブドウパン　いかとさつまいものアップルソース 小松菜とえのき茸のサラダ　きゃべつと豚肉のスープ オレンジ	793	32.6	22.2	2.8	**10月26日～11月6日** **図書委員会とのコラボ献立** 「風立ちぬ」（作：宮崎駿）より A　さばのみそ煮
A・B	27（火）	ビビンパ　トックスープ　根菜チップス	807	29.6	20.9	2.3	ハム入りラーメン　豆腐とにらの春巻き 切干だいこんとひじきのサラダ　肉まん	781	37.4	30.0	3.0	「崖の上のポニョ」（作：宮崎駿）より B　ハムラーメン
A・B	28（水）	麦ご飯　麻婆豆腐　だいこんのナムル おさつスティック青のりチーズ	795	30.9	21.4	2.2	パセリバターライス　チキンのトマト煮 大豆サラダ・にんじんドレッシング 生揚げと野菜のカレースープ　アップルパイ風	803	33.7	23.4	2.4	「わかっ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	29（木）	ご飯・千葉県産サラダ海苔 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　根菜のごまキムチ汁	803	33.0	28.0	2.1	黒コッペパン　いろどり野菜のキッシュ チキンと野菜のスープ スパゲティサラダ・豚しゃぶ大葉和風ポン酢　バナナ	783	36.6	26.7	2.6	「給食アンサンブル」（著者：如月かずさ）より B　黒糖パン（黒コッペパン） 「10分パスタ」（著者：PastaWorksたかし）より 豚しゃぶ大葉和風ポン酢 （スパゲティサラダ・豚しゃぶ大葉和風ポン酢）
A・B	30（金）	わかめご飯　かぼちゃコロッケ　せんキャベツ ひじきの五目煮　だいこんと油揚げのみそ汁	800	28.7	23.0	2.4	ニ色サンド(いちごジャム・ツナ)　ひじきのマリネ のり塩大豆　かぼちゃのポタージュ　キウイフルーツ	809	32.1	31.8	2.7	ハロウィン(31日）にちなんだ献立 A　かぼちゃコロッケ B　かぼちゃのポタージュ

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：6月22日（月）正午～7月1日（水）

<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。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。

今月の船橋産食材

だいこん・きゃべつ・ねぎ

※こまつな・のり・ばら等（未利用魚）は通年

資料引用元　食育フォーラム 2021-10