

年　組　番 氏名

令和8年11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	2（月）	ご飯　和風れんこん入りハンバーグ だいこんと春雨のピリ辛炒め　けんちん汁	817	34.1	27.3	2.1	キムたくご飯　きびなごのさらさ揚げ　チョレギサラダ 青菜とハムのスープ　みかん 「キムタクご飯」は、キムチとたくあんの入った混ぜご飯です。	782	33.4	27.0	2.6	船橋産食材を食べて知る日 A だいこん（だいこんと春雨のピリ辛炒め） B こまつな（青菜とハムのスープ）
A・B	4（水）	麦ご飯　ジャンボ揚げぎょうざ　生揚げのみそ炒め わかめとえのきだけのスープ	783	30.7	26.5	1.9	メロンパン風トースト　こまツナサラダ 鶏肉と大豆のカレークリーム煮　オレンジ	789	33.4	29.8	2.4	10月26日～11月6日 図書委員会とのコラボ献立 「パンのずかん」（著者：大森裕子）より B メロンパン（メロンパン風トースト）
A・B	5（木）	ご飯　豆腐の真砂揚げ　ごまあえ　ぶりだいこん 里芋のみそ汁　みかん	837	34.6	30.7	2.3	コーンライス　にしんとかぼちゃのパイ れんこんとひじきのサラダ　きのこと卵のスープ りんご	846	31.8	30.9	2.8	「魔女の宅急便」（作：宮崎駿）より B 魚の形のパイ （にしんとかぼちゃのパイ）
A・B	6（金）	ご飯　アジフライ　せんきゃべつ　ひじきの五目煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁　花みかん	791	31.1	23.3	2.3	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 鶏肉と白いんげん豆のスープ　バナナ	778	37.0	27.7	2.8	「旅立ちの日に」（著者：清水晴木）より A アジフライ 旬の食材 B紅玉りんご （手作りりんごジャムサンド）
A・B	9（月）	キャロットライス・こまつなホワイトソース ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ 豚肉と野菜のスープ　りんご いい歯の日（11月8日）献立 よくかむことを意識して食べましょう！	782	32.1	23.1	2.4	さつま芋パン　わかめとハムのサラダ すずきの香味フライ・トマトソース ABCスープ　キウイフルーツ いい歯の日	782	36.1	26.0	2.7	船橋産食材を食べて知る日 A こまつな（こまつなホワイトソース） B すずき （すずきの香味フライ・トマトソース）
A・B	10（火）	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　里芋のそぼろがけ 具だくさんみそ汁　みかん	795	38.8	22.1	2.2	セサミトースト　チリ・コン・カーン チョップドサラダ（千切り野菜のサラダ） オレンジ	786	32.5	31.3	2.6	旬の食材 A さけ・きのこ （魚【さけ】のきのこあんかけ） 里芋（里芋のそぼろがけ）
A・B	11（水）	ご飯・手作りのり佃煮　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 りんご	785	31.6	25.0	2.2	ご飯　ぼらと芋のガーリックバター醤油 こまつなのツナ塩昆布和え　がんもの含め煮 もずくスープ	822	33.8	30.4	2.4	船橋産食材を食べて知る日 A のり（手作りのり佃煮） B ぼら（低利用魚） （ぼらと芋のガーリックバター醤油）
A・B	12（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　卵スープ　バナナ のり塩チャーハンは、給食室で揚げたポテトチップスを砕いて入れて作ります。	794	33.3	24.6	2.7	ソフト麺ミートソース　スパイスポテト わかめと野菜のスープ　ヨーグルト	806	34.4	24.5	2.3	船橋産食材を食べて知る日 A ねぎ （のり塩チャーハン・ わかさぎの薬味ソース）
A・B	13（金）	大豆とゆかりのご飯 豆腐つくね・だいこんおろしポン酢　おひたし 豚汁　りんご	817	35.0	27.8	2.4	麦ご飯　生揚げと根菜のそぼろ炒め かぶのゆず香和え　和風カレースープ　かき	789	30.5	24.2	1.8	船橋産食材を食べて知る日 A だいこん （豆腐つくね・だいこんおろしポン酢） 旬の食材 B かぶ（かぶのゆず香和え）・かき
A・B	16（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	784	32.4	20.9	1.9	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	792	33.9	28.0	2.8	旬の食材 Aりんご Bさつまいも（おさつチップス）
A・B	17（火）	ご飯　ほっけの開き干し　大豆と根菜の煮物 あられはんぺんときのこのお吸い物 りんごゼリー	791	34.1	19.0	2.5	ご飯　高野豆腐の甘辛揚げ 和風キャロット・ラペ　ごまさつま汁　みかん 高野豆腐の甘辛揚げは、高野豆腐を戻して揚げて、醤油ベースの甘辛だれをかけて作ります。ご飯とよく合うおかずです。	786	27.6	23.8	2.1	旬の食材 A りんご（りんごゼリー） B にんじん（和風キャロット・ラペ） さつまいも（ごまさつま汁）
18日（水）は、千教研のため、給食はありません。												
A・B	19（木）	きのこご飯　生揚げの豚肉巻き　わさび和え じゃが芋とわかめのみそ汁　ミニトマト	838	41.9	28.4	2.2	ブドウパン　レバーと野菜の南蛮揚げ 豆腐入り海藻サラダ　きゃべつと鶏肉のスープ りんご	784	37.3	24.5	2.8	船橋産食材を食べて知る日 Aこまつな（わさび和え） B きゃべつ（きゃべつと鶏肉のスープ）
A・B	20（金）	ご飯　厚焼き卵　のりしらす入り納豆和え 生揚げとこまつなのみそ汁　みかん	772	34.6	25.7	2.0	黒コッペパン　豆腐ナゲット　ごまドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ　バナナ	780	34.1	30.5	2.6	船橋産食材を食べて知る日 A こまつな（生揚げとこまつなのみそ汁） B こまつな（ごまドレッシングサラダ）
A・B	24（火）	ご飯（船橋産米）　さばのゆずみそ煮　のりごま和え かぶときのこの醤油炒め　だまっこ汁　みかん	835	34.7	26.7	2.4	 けんちんうどん　あじのごま衣揚げ　千草あえ 抹茶小豆蒸しパン	781	37.0	29.3	2.7	11月24日は「和食の日」 A献立・B献立ともに和食の献立です。 船橋産食材を食べて知る日 A 米（ご飯）
A・B	25（水）	コーン茶めし　おでん　ししゃものから揚げ こまつなの塩昆布炒め　みかん	788	35.3	23.0	2.7	麦ご飯　和風麻婆豆腐　だいこんサラダ　大学芋 和風麻婆豆腐は、昆布と鰹節でとった和風だしと醤油ベースで煮込み、ゆずこしょうを入れて辛味をつけます。	830	29.5	26.1	2.4	船橋産食材を食べて知る日 A だいこん（おでん） 給食のおでんは、昆布と鰹節でとった和風だしで具を煮込みます。
26日（木）・27日（金）は、1・2年生の中間試験のため、給食はありません。												
A・B	30（月）	麦ご飯　いわしのかば焼き風 磯香和え　きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁　みかん 千産千消デー ※千葉県産食材をたくさん使った献立	824	34.1	25.2	2.4	 豚肉の生姜焼きサンド さつま芋とりんごの重ね煮 豆乳担々麺風春雨スープ	802	34.4	32.1	2.4	千葉県産の食材 A いわし・のり・こまつな　など B 豚肉・さつまいも・こまつな　など

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：7月16日(木)正午～9月2日(水)

<予約サイト>

今月の船橋産食材

だいこん・きゃべつ・ねぎ

※こまつな・のり・スズキ・ぼら等（未利用魚）は通年

資料引用元　食育フォーラム 2023-11,2025-11

★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。