



# 令和6年 7月 予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	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)
	和風ツナご飯 松風焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ <b>鉄分4.7mg&amp;食物繊維9.3g</b>	840	38.3	31.6	2.4	コッパン 白身魚のフライ チーズポテト 山海サラダ 洋風わかめスープ 冷凍みかん <b>カルシウム507mg</b>	814	44	31.4	3.2
	ガーリックたこチャーハン レバーとじゃが芋の揚げ煮 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ メロン <b>鉄分9.6mg</b>	826	36.3	24.1	2.4	ブルーベリージャムサンド 枝豆とポテトのオムレツ 海藻サラダ 野菜スープ ミルクピーチゼリー <b>カルシウム509mg</b> 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	820	37.3	32.9	3.1
	発芽玄米ご飯 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら 納豆和え じゃが芋のみそ汁 冷凍みかん <b>食物繊維8.7g</b>	817	35.1	28.6	2.4	黒コッパン ポテト春巻き 四川豆腐 中華和え オレンジ <b>カルシウム503mg&amp;食物繊維9.4g</b>	805	34.2	31.6	2.3
	枝豆ご飯 揚げぎょうざ 中華和え 豆腐と白菜のスープ 七夕ゼリー 【七夕献立】	854	31.3	28	2	スパゲッティミートソース ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ フルーツポンチ <b>食物繊維17.0g</b> 【七夕献立】	856	35.6	29.8	2.3
	ご飯 魚のからししょうゆかけ じゃが芋のうま煮 ごまあえ きのこ汁 パインアップル <b>鉄分4.5mg&amp;食物繊維12.8g</b>	809	34.7	22.9	2.6	バターロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ オレンジ <b>カルシウム543mg</b>	803	38.7	38	2.9
	わかめご飯 ポテトコロッケ ビーフソテー 生揚げと白菜のみそ汁 みかんゼリー <b>カルシウム491mg</b>	843	29.5	24.2	2.4	レモントースト ビーンズカレーシチュー じゃことコーン入りサラダ すいか <b>鉄分5.2mg</b>	851	34.1	35.3	2.7
	スタミナ豚キムチ丼 お好みチップス おかか和え わかめと野菜のスープ オレンジ <b>食物繊維8.1g</b>	820	31.2	28.3	2.5	照り焼きチキンバーガー コンビネーションサラダ グリーンポテト ミネストローネスープ 冷凍みかん	826	37.3	33.7	3.1
	麦ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき チャーシューナムル メロン <b>カルシウム461mg&amp;鉄分4.9mg&amp;食物繊維9.2g</b>	854	32.9	24.8	2.3	ソース焼きそば レバーとポテトのレモンソース 中華きゅうり 卵とわかめのスープ フルーツのヨーグルトぞえ <b>鉄分9.1mg</b>	805	43.4	32.1	3.1
	チキンドリア ツナとわかめのサラダ ABCスープ 枝豆 冷凍みかん <b>カルシウム455mg</b> 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	845	36.4	29.8	2.3	ミルクロール 鶏の唐揚げ ミックスソテー キャベツとベーコンのスープ メロン <b>食物繊維10.8g</b>	840	32.9	34.4	2.8
	ご飯 海苔の佃煮 ししゃもの南蛮漬け 生あげの中華煮 中華コーンスープ オレンジ <b>カルシウム578mg</b>	838	38.3	29.7	2.8	セサミトースト かぼちゃのシチュー ひじきのマリネ 枝豆 冷凍みかん <b>カルシウム517mg&amp;食物繊維11.9g</b> 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	836	29.4	39	2.4
	うなぎご飯 厚焼き卵 おひたし そうめん汁 すいか	806	33.2	27.9	2.8	ブドウパン 豆腐のナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ <b>食物繊維14.1g</b>	833	37.3	25.6	2.7
	ドライカレー ポテトのどらやき じゃこ入りサラダ ヨーグルトあえ <b>カルシウム522mg&amp;食物繊維13.3g</b>	822	33.4	23.8	2.4	二色揚パン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 おかかサラダ オレンジ <b>カルシウム473mg</b>	802	31.5	32.5	2.3

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。