

平成27年 7月給食献立表

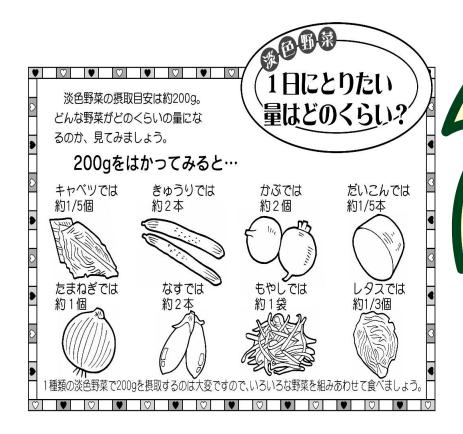
				船橋巾工船橋中字校					
-4	AB	A +4-4-	エネルキ゛ー	タンパク質	脂肪	D ## #	エネルキ゛ー	タンパク質	脂肪
日付	記入欄	A献立	(Kcal)	(g)	(%)	B献立	(Kcal)	(g)	(%)
1		ひじき寿司 さばのみそ煮 きゅうり 豚汁 さくらんぼ		え		コッペパン 豆腐のミートソースがけ・ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスーブ	プリ	ン	
(水)			890	38.9	22.1		871	35.2	30
2		エビチリごはん コーンサラダ 卵スープ コーヒープリン				コッペパン 豆腐入りハンバーグ 粉ふき キャベツのサラダ にらと豆腐のスープ			
(木)			896	33.7	18.1		855	39	29.9
3		大豆と小松菜のごはん 鶏のオニオン風味揚げ ごま酢あえ・ じゃが芋とわかめのみそ汁 パイン			ソフト麺あさりソース スィートポテト コンビネーションサラダ・ すいかのパンチ				
(金)			896	35.6	25.8		873	28.2	20.7
6		キャベツの味噌炒め丼 じゃが芋のうま煮 青菜と油揚げのみそ汁・ ヨーグルトゼリー				けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ じゃが芋バター ほうれん草の五目炒め ヨーグルトあえ			
(月)			901	37.9	20.8		857	39.8	25.8
7		船橋の で ごはん おからコロッケ 浅漬 大根と油揚げのみそ汁 さくらんほ	可の食材 枝豆 ぎ・	- '	知る日	7月は「えだまめ」です。 黒コッペパン クリームグラタン パンフ わかめと野菜のスープ ナタデココフ		ラダ・	
<u>(火)</u> 8			900	33	20.1		880	32	29
(水)	なし					教 研			
9		なす入り肉みそ丼 さつまいもおやき 中華きゅうり・ トマトとオクラの卵スープ さくらんぼ			たらこスパゲティー カラフルサラダ あさりのチャウダー・ パイン				
(木)			891	31.3	29.5		844	37.1	30
10		そぼろごはん 鮭の塩焼 わかめときゅうりの酢の物				バンズパン キャベツメンチカツ スパゲティーソテー 洋風わかめスープ・ 冷凍みかん			
(金)			867	39.8	23.1		863	36.4	29.1
13		チキンかつどん かぼちゃマヨネース なめこと豆腐のみそ汁・ パイン	ζ 			ナン ポークカレーシチュー 鮭のチーズ きのこのサラダ オレンジゼリー	焼き 		
(月)			901	35.5	20.4		823	39.9	30.1
14		ワカメごはん(大豆·しらす入) 鯖のごまだれ焼き 五色あえ・ フライドポテト 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン				二色サンド(ツナ&ハム) ささ身レモンソース グリーンサラダ・ チリ・コン・カーン パイン			
(火)			860	37.9	23.5		869	39.7	28.6
15		ごはん ししゃもの辛子醤油揚げ ピー	ナッツま	あえ		コッペパン 生あげの中華煮 さつまいもま 中華風スープ パイン	らやき(く	るみ入)	•
'		さつま汁 すいか・							
(水)		さりま が 9 いか・	901	33.5	20.6		892	32.6	30.1

36.7

25.2

※しらすには、小さなえび・たこ・いかなどが混入している場合があります。

(木)



全部申し込んだ場合 7月分の給食費は、1、2、3年生 3,630円 (11回×330円)です。

*7月分のマークシートの締め切り日は4月24日(金)です。
*7月分の給食費の口座引き落とし日は6月1日(月)です。
※食材料の関係で献立の変更をすることがあります。
※牛乳は毎日つきます。

舩極市立舩極山学校

34.2

30.1