



令和5年 10月

予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
2 (月)	生揚げとなす入り肉みそどん さつまいもおやき 中華きゅうりわかめと野菜のスープ 花みかん 食物繊維7.6g	819	29.1	24.9	2.6	パンズパン メンチカツ ひじきのマリネ カレーヌードルスープ グレープゼリー 食物繊維9.0g	808	27.6	33.1	3.1
3 (火)	ワカメごはん おからコロッケ ミモザサラダ 生揚げと白菜のみそ汁 オレンジ カルシウム504mg&鉄分4.7mg	836	32.6	26.5	2.6	レモントースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ 花みかん 食物繊維14.4g	812	34.5	33	2.6
4 (水)	ごはん 鯖のごまだれ焼き ひじきの五目煮 おかか和え 大根とじゃが芋のみそ汁 ぶどう(巨峰) 食物繊維9.0g	811	35.5	28.7	2.7	上海焼きそば ごまドーナツ きゅうりの酢じょうゆ漬 卵とわかめのスープ オレンジ カルシウム447mg&食物繊維10.9g 【船橋産食材を食べて知る日】	809	38	32.6	3.4
5 (木)	ひじきごはん 鶏肉の香りあげ 青菜のちりめんおろしあえ かきたま汁 花みかん カルシウム464mg	834	35.3	36	2.5	パンズパン チーズ入りハンバーグ ポテトのきのこ炒め コンソメスープ 杏仁豆腐 食物繊維13.7g	814	28.7	32.1	3.3
6 (金)	いわしの蒲焼丼 茎わかめの和え物 フライビーンズ さつまい りんご 鉄分4.5mg&食物繊維8.3g	836	33.1	25.3	2.6	黒コッペパン 豆腐のラザニア コンビネーションサラダ ABCスープ ぶどう(巨峰) カルシウム539mg	837	38.2	31.3	2.9
10 (火)	キャロットピラフ レバーの大和あえ チーズポテト 白菜スープ 花みかん 鉄分9.4mg&食物繊維11.1g 【目の愛護デー献立】	831	35	26.6	2.4	ブルーベリージャムサンド 豆腐のベーコン巻き スパゲティ オニオンスープ キャロットゼリー カルシウム505mg 【目の愛護デー献立】	809	35.9	32.5	3.2
11 (水)	麦ごはん のりのつくだ煮 生揚げの肉詰め煮 辛子和え 豚汁 オレンジ カルシウム661mg&鉄分6.3mg	829	38.8	31.6	2.2	パニラトースト ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え 春雨スープ 花みかん カルシウム613mg	800	32.5	38.7	3
12 (木)	シーフードカレーライス かぼちゃとさつまいものチーズ焼き 海藻サラダ ヨーグルトあえ カルシウム461mg&食物繊維10.5g	839	29.1	24.5	2.4	二色揚パン(きなこ&ごま) えびと豆腐の中華煮 チャーシューナムル 花みかん カルシウム534mg&鉄分4.8mg	862	38.3	35.4	2.9
13 (金)	麦ごはん 厚焼き卵 納豆和え さつまいもの甘煮 小松菜とりののみそ汁 オレンジ カルシウム461mg&鉄分5.2mg	806	31.3	24.5	2.1	ブドウパン レバーとチーズのサクサク揚げ 鉄分8.3mg ポテトサラダ(ドレッシング味) 白菜とベーコンのスープ りんご	862	35.7	27.8	2.8
16 (月)	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 中華風スープ 花みかん カルシウム450mg	831	37.6	27.3	2.4	なすのミートスパゲティ じゃがいものチーズ焼き コーンサラダ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム608mg&食物繊維17.1g	811	35.7	28	2
17 (火)	メキシカンライス フライドチキン ミックスソテー 豆腐と白菜のスープ ミルクゼリー 食物繊維8.8g	844	34.5	31.2	2.4	二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豚肉と大豆のトマト煮 山海サラダ 花みかん 食物繊維14.5g	800	39.7	30.6	2.6
18 (水)	ごはん 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 オレンジ 食物繊維12.9g	808	34.9	22.6	2.6	ミルクロール 青菜のオムレツ じゃこ入りサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉 カルシウム550mg&鉄分4.7mg	868	33.5	29.6	3.2
19 (木)	ふきよせごはん 鶏肉のみそ焼き 大豆とじゃこの甘辛和え バリバリづけ けんちん汁 花みかん カルシウム471mg&鉄分4.6mg 【船橋産食材を食べて知る日】	817	37.1	27.5	2.2	カルシウムパン 魚のチリソース グリーンポテト ビーフソテー 中華風コンソメスープ オレンジ カルシウム588mg	809	35.5	26.5	3.4
20 (金)	ごはん 切干大根ハンバーグ きんぴらごぼう炒め おひたし 玉ねぎとわかめのみそ汁 オレンジゼリー 食物繊維7.7g	806	30.7	24.5	2.5	バターロールパン カレーマーボー豆腐 おさつチップス 拌三絲(きわかめ) 花みかん カルシウム496mg	831	33.5	34.4	2.6
24 (火)	バターライス 魚のきのこチーズ焼き わかめサラダ コーンポタージュ りんご	816	33.1	28.6	2.8	生クリームサンド レバーの大和あえ 小松菜のソテー ポトフ 花みかん 鉄分9.6mg&食物繊維11.9g	814	35.3	31.3	2.7
26 (木)	麦ごはん ししゃもの南蛮漬 四川豆腐 中華チキンサラダ オレンジ カルシウム587mg	837	42.6	29.2	2.3	ハチミツパン 魚のカレムニエル 粉ふき芋 食物繊維12.6g ツナと海藻のサラダ マカロニスープ パインアップル	804	40.3	27.3	2.7
27 (金)	栗と青大豆のおこわ 豆腐の真砂揚げ ツナ和え かぶのみそ汁 パインアップル カルシウム495mg&鉄分5.0mg&食物繊維9.5g 【船橋産食材を食べて知る日】	829	34.7	30.6	2.2	黒コッペパン 鶏肉のカレーソースかけ カルシウム470mg きのこのサラダ かぶのクリームシチュー オレンジ 【船橋産食材を食べて知る日】	873	35	34.9	2.8
30 3年なし (月)	金平チャーハン 揚げぎょうざ 中華和え 卵スープ 花みかん	808	30.7	30	2.1	ソフト麺ミートソース ポテトのどらやき フレンチサラダ りんご 食物繊維14.8g	841	35.3	27.1	2.2
31 3年なし (火)	ごはん 魚のさらさ揚げ 豚肉と大根の旨煮 磯香和え なめこ汁 かぼちゃプリン カルシウム462mg&食物繊維9.8g 【ハロウィン献立】	810	32.3	26.1	2.5	食パン イチゴジャム かぼちゃのグラタン ツナサラダ 洋風わかめスープ 花みかん カルシウム465mg&食物繊維10.2g 【ハロウィン献立】	800	35	32	3.2