



令和5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	日付	A 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	B 献立	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
	3 (月)	ガーリックたこチャーハン レバーとじゃがいもの揚げ煮 ピリ辛白菜 わかめと豆腐のスープ メロン 鉄分8.9mg	812	36.1	25.4	3.3	ブルーベリージャムサンド 枝豆とポテのオムレツ 海藻サラダ 野菜スープ ミルクピーチゼリー カルシウム511mg&食物繊維11.2g 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	830	37.8	33.2	3.4
	4 (火)	発芽玄米ごはん 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら 納豆和え 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん 食物繊維9.0g	822	35.6	28.7	2.4	バターロールパン レバーのケチャップあえ 生揚げのみそ炒め 春雨スープ オレンジ カルシウム462mg&鉄分9.3mg	829	36.7	35.8	3.2
	6 (木)	スタミナ豚キムチ丼 お好みキッパズ おかか和え 卵スープ オレンジ	804	30.1	29.3	2.5	照り焼きチキンバーガー グリーンポテト 食物繊維12.2g コンビネーションサラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	810	27	36.2	3.2
	7 (金)	えだまめごはん 揚げぎょうざ 中華和え 豆腐と白菜のスープ 七夕ゼリー 食物繊維8.1g 【七夕献立】	866	32.2	27.9	2	ソフト麺ミートソース ポテのチーズ焼き フレンチサラダ 七夕フルーツポンチ 食物繊維14.8g 【七夕献立】	887	35.8	26.3	2.2
	10 (月)	和風ツナごはん 鶏の唐揚げ コーンサラダ 豚汁 オレンジ	837	38	31.5	2.6	炒めソバ野菜あんかけ 中華きゅうり 卵とわかめのスープ 小松菜マフィン オレンジ 食物繊維10.6g	814	38.8	30.3	3
	11 (火)	ごはん のりのつくだ煮 ししゃもの南部揚げ 生あげの中華煮 中華コーンスープ オレンジ カルシウム640mg&鉄分4.7mg	838	38.6	30.6	2.6	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 カルシウム509mg&食物繊維11.5g 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	806	29.6	36.5	2.4
	12 (水)	チキンドリア ツナサラダ ABCスープ 枝豆 冷凍みかん カルシウム469mg 【船橋産食材を食べて知る日(枝豆)】	843	36.9	29.4	2.3	二色サンド(ジャム&ツナ) ポークビーンズ シーフードサラダ すいか 食物繊維13.4g	831	39.6	29.6	3.3
	13 (木)	麦ごはん 麻婆豆腐 さつまいもおやき チャーシューナムル オレンジ カルシウム461mg&鉄分4.9mg&食物繊維9.1g	831	33.2	24.5	2.3	ハチミツパン 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 メロン カルシウム497mg&食物繊維11.4g 【船橋産食材を食べて知る日(トマト)】	833	43.1	29	3
	14 (金)	うなぎごはん 厚焼き卵 ごまあえ そうめん汁 すいか	825	34	28.6	2.9	ミルクロール 豆腐のナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ 食物繊維13.9g	830	34.6	30.7	2.5
	18 (火)	ドライカレー ポテのどらやき じゃこ入りサラダ ヨーグルトあえ カルシウム523mg&食物繊維13.3g	821	33.5	23.6	2.4	二色揚パン(かつ&ココア) ワンタンスープ 拌三絲(きわかめ) メロン	824	30.9	31.6	2.9

* 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。

選んだ食事を記入しておこう！(A・B・×)

★今月の給食で2年生のリクエストメニューを取り入れました。(太字のメニュー)

★今月から、カルシウム・鉄・食物繊維の多くとれる献立は摂取量を載せました。献立を選ぶ参考にしてください。

* 7月分の申し込み表のしめきりは、4月24日(月)です。

* 7月分の引き落とし日は、5月31日(水)です。

* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、10回分で、3330円(330円×10回)です。