



令和7年1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	選択	A 献立				B 献立				
		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
9 (木)	さつま芋ご飯 松風焼き おひたし 七草すいとん 花みかん 【七草献立】	830	30.7	23.1	2.2	ブドウパン さけとチーズの包み揚げ フレンチサラダ 粉ふき芋 ミネストローネスープ オレンジ 食物繊維13.5g	803	37.5	26.7	2.9
10 (金)	ゆかりとじゃこのご飯 キムチ入り春巻き 中華和え 卵スープ いちご カルシウム547mg&鉄分4.6mg	816	33	28.9	2.4	みそラーメン 生あげのあまから焼き じゃがバター 春雨サラダ 花みかん カルシウム562mg&鉄分5.1mg 【船橋産食材を食べて知る日・長ねぎ】	792	34.2	37.6	3.1
14 (火)	ご飯 ししゃものレモンソース 肉じゃが おかかサラダ キムチ鍋風味噌汁 花みかん 食物繊維10.1g	791	32.5	27.4	2.9	バターロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご カルシウム520mg	809	36.3	37.7	3
15 (水)	青大豆ご飯 メンチカツ ツナ和え けんちん汁 いちご 鉄分4.6mg&食物繊維9.7g	836	37.1	30.4	2	二色サンド(イチゴジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー じゃことコーン入りサラダ オレンジカルシウム544mg	857	36	37.2	2.6
16 3年なし (木)	チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ 花みかん	809	32	28.8	2.5	スパゲティミートソース ポテトのチーズ焼き ツナとわかめのサラダ りんご カルシウム475mg&食物繊維17.0g	803	38.8	29.8	2.4
17 (金)	ご飯 海苔の佃煮 さばのオレンジ煮 鉄分4.8mg&食物繊維10.1g もやしとコーンのごまあえ スパイシービーンズ 八宝みそ汁 りんご 【船橋産食材を食べて知る日・海苔】	841	37.1	28.1	2.9	生クリームサンド レバーのケチャップあえ 小松菜のソテー 冬野菜のポトフ いちご 鉄分9.4mg&食物繊維11.6g 【船橋産食材を食べて知る日・小松菜】	795	35.5	33.7	2.8
20 (月)	ご飯 魚の香味焼き じゃが芋のうま煮 ごまあえ きのこ汁 オレンジ 鉄分4.9mg&食物繊維12.6g 【船橋産食材を食べて知る日・長ねぎ】	797	34.1	28.9	2.4	パンズパン カレーコロッケ 山海サラダ イタリアンスープ フルーツ白玉 食物繊維12.0g 【船橋産食材を食べて知る日・海苔】	815	26.4	28	3.1
21 (火)	ガーリックライス 豆腐のナゲット コーンサラダ ABCスープ 花みかん 食物繊維8.1g	793	29.5	29.4	2.1	はちみつトースト ポークビーンズ ひじきのマリネ フルーツのヨーグルトぞえカルシウム473mg&食物繊維14.0g	806	31.8	30.9	2.7
22 (水)	発芽玄米ご飯 味付けのり 厚焼き卵 納豆和え さつま汁 いよかん 【船橋産食材を食べて知る日・ほうれん草】	802	31.7	27.5	2.2	黒コッペパン ししゃものクラッカー揚げ 四川豆腐 チャーシューナムル オレンジ カルシウム655mg&鉄分5.0mg 【船橋産食材を食べて知る日・ほうれん草】	827	43	32.3	3.2
23 (木)	中華どん 大豆とじゃこの甘辛和え きゅうりの酢じょうゆ漬け 豆腐と白菜のスープ いちご カルシウム530mg&鉄分5.0mg	791	43.4	25.7	2.6	丸型コッペパン 豆腐入りハンバーグ ミックスソテー マカロニスープ 花みかん 食物繊維13.5g	811	37.9	32.2	3.1
24 (金)	ポークカレーライス レバーの和え 海藻サラダ ヨーグルトあえ 鉄分6.5mg&食物繊維8.7g	852	32.1	28.8	2.4	炒めソバ野菜あんかけ 小松菜マフィン 卵とわかめのスープ オレンジ 食物繊維10.1g 【船橋産食材を食べて知る日・小松菜】	812	39.5	30.7	3
27 (月)	ジャンボおにぎり 鮭の塩焼 磯香和え 豚汁 キャロットゼリー カルシウム474mg 【給食記念日献立】	802	37.8	28.6	2.5	ソフト麺カレーソース さつまいもの塩キャラメル風味 チキンサラダ いちご 食物繊維9.0g	856	34.1	26	2
28 (火)	混ぜご飯 鶏肉のつくね焼き 辛子和え えのきとわかめのすまし汁 花みかん カルシウム469mg 【船橋産食材を食べて知る日・小松菜】	791	34.5	30.7	1.9	ハチミツパン 揚げ魚の甘酢あんかけ チーズポテト 山海サラダ 洋風わかめスープ オレンジ カルシウム483mg	794	38.5	30.7	3
29 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき 中華チキンサラダ いよかん 食物繊維8.7g	816	34.1	25.4	1.9	二色揚げパン(きなこ&シュガー) チリ・コン・カーン かりじゃこの大根サラダ りんごカルシウム529mg&食物繊維13.7g	820	35.4	27.5	2.8
30 3年なし (木)	キャロットピラフ 魚とポテトのレモンソース 白菜スープ 杏仁豆腐 食物繊維9.0g	821	32.8	24.4	2.4	カルシウムパン 豆入りミートローフ 小松菜のミモザサラダ 人参ポタージュ 花みかん カルシウム676mg 【船橋産食材を食べて知る日・小松菜】	840	35.6	36.1	3.2
31 (金)	ご飯 魚のさらさ揚げ 豚肉と大根の旨煮 おかか和え なめこ汁 りんご 食物繊維10.0g 【船橋産食材を食べて知る日・小松菜】	792	34.5	24.9	2.5	ミルクロール チーズオムレツ ポテトサラダ(ドレッシング味) オニオンスープ いよかん 食物繊維10.0g	803	31.4	34.3	2.9

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・X)

*都合により食材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。

◎注文締め切り

10月29日(火)

◎給食費の引き落とし日

12月2日(月)

◎給食費は

1・2年生 330円×16回=5,280円(牛乳代別)
3年生 330円×14回=4,620円(牛乳代別)

今月の船橋産食材

「小松菜」「ほうれん草」「長ねぎ」「のり」



家族で給食について
語り合ってみませんか



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるとも知れません。