



令和6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	選択	A献立				B献立			
		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (火)		ワカメご飯 おからコロケ ミモザサラダ 生揚げと白菜のみそ汁 パインアップル カルシウム457mg				レモントースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ ぶどう(巨峰) 食物繊維13.2g			
		809	29.1	28.4	2.5	795	33.3	33.4	2.7
2 (水)		ひじきご飯 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453mg				黒コッペパン フリカデラ(ハンバーグ) マッシュポテト グリーンサラダ トマトスープ(具たくさん) オレンジ 食物繊維13.8g <small>(給食で食べようマークのオーデンロ)</small>			
		805	34	37.7	2.6	837	36.2	29.8	2.7
3 (木)		ご飯 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8.9g				ブドウパン レバーとチーズのササガ揚げ カルシウム467mg & 鉄分8.9mg 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			
		793	35.2	29.4	2.7	828	36	31.1	2.7
4 2年なし (金)		生揚げとなす入り肉みそ丼 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				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 グレーゼリー			
		803	28.1	26.1	2.4	800	25.8	34.2	3
7 (月)		ご飯 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 ミルクゼリー カルシウム455mg				テーブルロール カレーマーマーポ豆腐 おさつチップス 拌三絲(きわかめ) オレンジ カルシウム479mg			
		810	31.6	26	2.4	801	32.8	34.8	2.6
8 (火)		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 食物繊維10.0g				二色揚げパン(キノコ&ココア) ワンタンスープ 春雨サラダ 花みかん			
		828	28	25.2	2.4	797	29.1	31.4	2.5
9 (水)		いわしの蒲焼 茎わかめの和え物 スパイシービーンズ さつまいも汁 花みかん 鉄分4.8mg				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459mg & 食物繊維15.6g			
		794	33.2	26.6	2.4	804	35.1	30.3	2
10 (木)		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8.3mg & 食物繊維9.1g 【目の愛護デー献立】				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 リンゴゼリー カルシウム503mg 【目の愛護デー献立】			
		800	31.2	28.9	2.3	806	35.3	32.5	3.2
11 (金)		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 花みかん 食物繊維12.2g				ミルクロール 青菜のオムレツ じゃご入りサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉 カルシウム532mg & 鉄分4.5mg 【船橋産食材を食べて知る日】			
		791	31.8	25	2.6	797	31.3	30.9	3.1
15 (火)		麦ご飯 厚焼き卵 納豆和え さつまいもの甘煮 小松菜とりのりのみそ汁 オレンジ 鉄分5.0mg 【船橋産食材を食べて知る日】				テーブルロール 魚のチリソース チャーシューナムル 肉団子胡椒味スープ 花みかん 【給食で食べよう中国の西安】			
		800	30.9	25.2	2.1	826	40.2	34.6	3.1
16 (水)		チキンライス フライドチキン ミックスソテー 豆腐と白菜のスープ みかんゼリー 食物繊維8.2g				二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豚肉と大豆のトマト煮 チキンサラダ オレンジ 食物繊維14.5g			
		809	31.3	32.5	2	793	37.2	31.9	2.5
17 (木)		発芽玄米ご飯 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569mg				ハチミツパン 魚のカレームニエル 粉ふき芋 食物繊維12.0g ツナと海藻のサラダ マカロニスープ パインアップル			
		835	39.5	31.4	2.3	809	40.6	27.9	2.6
18 (金)		ふきよせご飯 鶏肉のみそ焼き もやしとコーンのごまあえ けんちん汁 花みかん				ソース焼きそば 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 りんご カルシウム455mg & 食物繊維10.1g			
		793	31.1	28.3	2.2	799	35.5	35.5	3.1
21 (月)		ご飯 魚のさらき揚げ 豚肉と大根の旨煮 磯香和え なめこ汁 りんご 食物繊維9.7g				黒コッペパン 豆腐のラザニア コンビーフサラダ キャベツとベーコンのスープ 花みかん カルシウム536mg			
		796	34.7	24.9	2.6	818	35.4	33.8	2.7
22 (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 花みかん				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 洋風おでん(カレー味) りんご 鉄分9.2mg & 食物繊維8.7g 【船橋産食材を食べて知る日】			
		811	33.4	30.4	2.5	831	36.1	35.2	2.9
24 (木)		麦ご飯 味付けのり 鶏肉のつくね焼き おひたし のっぺい汁 オレンジ カルシウム454mg & 鉄分4.9mg & 食物繊維9.2g 【船橋産食材を食べて知る日】				コッペパン 白身魚のごまフライ ジャーマンポテト コンソメスープ 杏仁豆腐 食物繊維11.3g			
		794	34.2	28.2	2	810	34.6	33.1	2.9
25 (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488mg & 鉄分4.7mg & 食物繊維8.1g 【船橋産食材を食べて知る日】				カルシウムパン 鶏肉のカレーソースかけ カルシウム588mg かぶのクリームシチュー きのこのサラダ 花みかん 【船橋産食材を食べて知る日】			
		800	32.8	32.2	2.2	822	33.4	38	3
28 3年なし (月)		チャーハン 揚げきょうざ 中華和え 卵スープ 花みかん				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13.7g			
		810	30.4	30.4	2.5	810	33.5	26.7	2.2
29 3年なし (火)		ご飯 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654mg & 鉄分6.2mg				パニトースト ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え 中華風スープ 花みかん カルシウム594mg			
		820	37.6	31.3	2.2	802	36.4	39.6	3.2
30 3年なし (水)		チキンドリア ツナサラダ ABCスープ フルーツポンチ				照り焼きチキンバーガー フライドポテト 食物繊維11.8g ツナとコーンのサラダ マカロニスープ オレンジ			
		808	29.5	28.5	2.5	816	36.2	36	3
31 (木)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 春雨スープ かぼちゃプリン カルシウム501mg 【ハロウィン献立】				バターロールパン 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 食物繊維10.0g 【ハロウィン献立】			
		857	34.3	27	2.3	823	31.3	36	2.8

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・X)

* 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。

- * 10月分の申し込み表のしめきりは、6月25日(火)です。
- * 10月分の引き落とし日は、7月31日(水)です。
- * 全部給食を頼んだ場合の給食費は、21回分で、6930円(330円×21回)です。
2年生は、20回分で、6600円(330円×20回)です。
3年生は、18回分で、5940円(330円×18回)です。

今月の船橋産食材

「から」

「小松菜」

