



令和6年11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)
1 (金)		秋のおこわ 豆腐のふわっと揚げ ツナ和え 八宝みそ汁 花みかん 鉄分 <b>4.6mg</b> &食物繊維 <b>9.5g</b>				テーブルロール ししゃものムニエル 鶏肉と大豆のシチュー 小松菜のソテー オレンジ カルシウム <b>592mg</b> &食物繊維 <b>11.3g</b> 【船橋産食材を食べて知る日】			
		807	34.8	32.3	2.4	867	39.1	38.1	2.9
5 (火)		ご飯 さばのオレンジ煮 じゃが芋のきんぴら 納豆和え えのきと茎わかめのすまし汁 バインアップル 食物繊維 <b>11.1g</b>				鮭とキャベツのクリームパスタ 丸じゃがフライ チキンサラダ 花みかん カルシウム <b>456mg</b> &食物繊維 <b>16.9g</b>			
		816	34.5	26.4	2.5	820	37.3	29.4	2.5
6 (水)		青大豆ご飯 れんこんバーグ おひたし 豚汁 花みかん カルシウム <b>464mg</b> &鉄分 <b>4.8mg</b> &食物繊維 <b>9.7g</b> 【船橋産食材を食べて知る日】				ココアクリームサンド レバーのケチャップあえ ツナとコーンのサラダ ポトフ 柿 鉄分 <b>9.2mg</b> &食物繊維 <b>10.6g</b>			
		792	35.5	28.3	2.5	832	37.6	33.9	2.9
7 (木)		ブルコギ野菜丼 お好みチップス 中華風スープ りんご				ガーリックトースト ビーンズカレーシチュー ひじきのマリネ 花みかん 食物繊維 <b>13.5g</b>			
		808	30.3	30	2.5	801	30.1	38.3	2.6
8 (金)		わかめご飯 手作り春巻き 中華サラダ キムチ鍋風味噌汁 りんごゼリー 【いい歯の日献立】				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 <b>562mg</b> &鉄分 <b>5.0mg</b> 【いい歯の日献立】			
		797	30.2	25	2.6	790	34.4	37.6	3.2
11 (月)		ご飯 ふくさ卵 豚肉と大根の旨煮 ブロccoliのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 花みかん 食物繊維 <b>9.7g</b> 【船橋産食材を食べて知る日】				黒コッパン 魚のクラッカー揚げ コーンサラダ ABCスープ バインアップル 食物繊維 <b>8.3g</b>			
		798	33.9	28.8	2.4	791	35.5	26.2	2.7
12 (火)		チキンとキノコのカレーライス かぼちゃとポテトのチーズ焼き 海藻サラダ フルーツのヨーグルトがけ 食物繊維 <b>10.5g</b>				二色揚パン(キノコ&ココア) チリ・コン・カン ツナサラダ 花みかん 食物繊維 <b>14.2g</b>			
		823	28.9	27.6	2.6	847	35.4	28.3	2.5
14 (木)		ご飯 魚のチリソースがけ 生あげの中華煮 わかめと野菜のスープ 柿				セサミトースト 豆腐のカレー煮 チーズポテト ナムル(大根) みかんゼリー カルシウム <b>553mg</b> &鉄分 <b>4.6mg</b> 【船橋産食材を食べて知る日】			
		805	33.3	28.2	2.5	816	34.5	37.3	2.8
15 (金)		さつまいもご飯 いわしのメンチカツ風 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁 花みかん 鉄分 <b>4.5mg</b> 【千産千消献立】				二色サンド(イチョウ&クリームチーズ) 秋の味覚シチュー 大豆とじゃこの甘辛和え かぶのサラダ オレンジ カルシウム <b>473mg</b> 【船橋産食材を食べて知る日】			
		801	32.2	26.4	2.4	816	34.1	32.9	2.7
18 (月)		カレーピラフ フライドチキン ツナとわかめのサラダ 野菜スープ ミルクゼリー				パンズパン 豆腐入りハンバーグ ミックスソテー 洋風わかめスープ フルーツ白玉 食物繊維 <b>11.9g</b> 【船橋産食材を食べて知る日】			
		811	34.6	33.3	2.2	808	28	31.9	3.5
19 (火)		タコライス じゃこ入りサラダ 豆腐と白菜のスープ ヨーグルトあえ カルシウム <b>582mg</b>				ソフト麺カレーソース じゃがいものチーズ焼き おかかサラダ 花みかん カルシウム <b>451mg</b> &食物繊維 <b>14.0g</b>			
		801	37	27.5	2.2	818	35.1	28.9	2.2
20 (水)		ご飯 魚の揚げびたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 生揚げと白菜のみそ汁 オレンジカルシウム <b>453mg</b> &食物繊維 <b>11.7g</b> 【今日のお米は船橋産です】				バターロールパン 豆腐のミートグラタン カルシウム <b>515mg</b> ポテトサラダ(ドレッシング味) キャベツとベーコンのスープ 花みかん			
		801	34.3	24	2.5	808	34.9	36.6	2.9
25 (月)		ガーリックライス 魚のムニエルマトソース フレンチサラダ コーンポタージュ 花みかん				ハチミツパン 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め マカロニスープ りんご 食物繊維 <b>13.0g</b>			
		812	31.2	29.8	2.5	824	32.1	33.6	2.2
26 (火)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 豆腐のかき油炒め 中華きゅうり じゃが芋と揚げの味噌汁 オレンジ カルシウム <b>557mg</b>				ミルクロール 小松菜のキッシュ カリカリじゃこの大根サラダ ミネストローネスープ 花みかん カルシウム <b>583mg</b> &食物繊維 <b>8.7g</b> 【千産千消献立】			
		805	35.7	29.6	2.8	807	33	33	3
27 (水)		チキンライス レバーとじゃが芋のレモンソース 鉄分 <b>8.1mg</b> コンビネーションサラダ 白菜スープ 花みかん				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 <b>9.4g</b> 【船橋産食材を食べて知る日】			
		804	32.1	29.3	2	791	40.4	30.7	3.1
28 3年なし (木)		ピビンバ おさつチップス 白玉スープ りんご				チーズロール 魚のグラタン グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ 花みかん カルシウム <b>502mg</b>			
		837	28.5	27.5	2	790	37.6	37.5	3.5
29 (金)		昆布ご飯 白花豆のコロッケ もやしとコーンのごまあえ かきたま汁 花みかん 鉄分 <b>4.7mg</b> &食物繊維 <b>13.9g</b> 【船橋産食材を食べて知る日】				ブドウパン 四川豆腐 さつまいもおおやき 中華和え りんご カルシウム <b>519mg</b> &鉄分 <b>4.5mg</b> &食物繊維 <b>9.2g</b>			
		807	32.3	28.8	2.5	835	32.3	27.9	2.1

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。



◎注文締め切り

7月10日(水)

◎給食費の引き落とし日

9月30日(月)

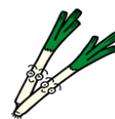
◎給食費

1・2年生 330円×17回=5,610円(牛乳代別)  
3年生 330円×16回=5,280円(牛乳代別)

今月の船橋産食材  
「かぶ」



「ねぎ」



「小松菜」



「ブロッコリー」



「船橋産米」

