

令和7年2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)
3 (月)		いわしの蒲焼丼 もやしとコーンのごまあえ スパイシーピーズ 豚汁 いちご カルシウム463mg&鉄分5.3mg 【節分献立】				ミルクロール チーズ入りハンバーグ ミックスソテー コンソメスープ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム466mg			
		819	36.9	27.5	2.3	842	36.1	31.3	2.8
4 (火)	3年なし	ご飯 四川豆腐 さつまいもおやき 中華チキンサラダ りんご カルシウム451mg				みそ煮込みうどん ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え 栗むしパン いちご カルシウム664mg			
		830	33.9	24.8	1.8	815	36.7	32.2	3.2
6 (木)		タコライス ツナとわかめのサラダ ABCスープ オレンジ				パンズパン キャベツメンチ コーンサラダ マカロニスープ グレープゼリー			
		798	37.4	25.5	2.2	798	25.9	34.2	3
7 (金)		ご飯 さばのみそ煮 じゃが芋のきんぴら おひたし えのきとわかめのすまし汁 いちご 食物繊維10.7g 【船橋産食材を知る日:ほうれん草】				ガーリックトースト ピンズカレーシチュー わかめとコーンのサラダ りんご 食物繊維12.2g			
		805	33.3	27.6	2.8	822	30.7	37.1	2.5
10 (月)		ワカメご飯 揚げぎょうざ チャーシューナムル 卵スープ いよかん 【船橋産食材を食べて知る日:長ねぎ】				ソフト麺ミートソース スイートポテト ひじきのマリネ いちご 食物繊維9.4g			
		825	33.4	27.8	2.5	849	31.9	25.1	2
12 (水)		麦ご飯 厚焼き卵 ひじきの五目煮 納豆和え じゃが芋と揚げの味噌汁 りんご カルシウム454mg&鉄分4.7mg				テーブルロール 魚のチリソース グリーンポテト ビーフソテー 白菜とベーコンのスープ いよかん 食物繊維11.2g			
		797	33.9	27.9	2.6	791	34.9	28.4	2.8
14 (金)		ドライカレー ポテのどらやき じゃこ入りサラダ フルーツポンチ カルシウム458mg&食物繊維12.9g 【バレンタインデー献立】				ココアクリームサンド レバーのケチャップあえ おかかサラダ ポトフ プリン カルシウム468mg&鉄分9.4mg&食物繊維10.3g 【バレンタインデー献立】			
		802	30.7	21.8	2.2	842	35.9	34.5	2.7
17 (月)		バターライス 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 りんご				ハチミツパン 豆腐のナゲット ポテトサラダ(マネーズ味) キャベツとベーコンのスープ いよかん 食物繊維12.0g			
		812	33	28.6	2.5	815	33.1	34.6	2.4
18 (火)	3年なし	キムチチャーハン 手作り春巻き 中華和え わかめと豆腐のスープ いよかん				二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豚肉と大豆のトマト煮 じゃことコーン入りサラダ オレンジ カルシウム531mg&鉄分4.6mg			
		808	33.7	29.2	3	794	38.1	30.9	2.6
19 (水)	3年なし	ご飯 ししゃものさらさ揚げ 肉じゃが ごまあえ きのこ汁 いちご カルシウム583mg&鉄分4.7mg&食物繊維13.0g 【船橋産食材を食べて知る日:小松菜】				ブドウパン ポテト入り野菜のグラタン フレンチサラダ 白菜とコーンのスープ りんご カルシウム510mg&食物繊維12.4g			
		797	34.3	26.8	2.5	795	29	30.7	3
20 (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 食物繊維9.8g				ソース焼きそば 丸じゃがフライ きゅうりの酢しょうゆ漬け 卵とわかめのスープ いよかん 食物繊維17.8g			
		840	28.1	25.4	2.5	792	35	34.1	3.3
21 (金)	3年なし	いろいろ豆おこわ おからコロケ ツナ和え キムチ鍋風味噌汁 いよかん 食物繊維14.2g&鉄分4.7mg				バターロールパン ほうれん草のオムレツ チキンサラダ カレーヌードルスープ 杏仁豆腐 カルシウム463mg 【船橋産食材を知る日:ほうれん草】			
		843	32.9	27.8	2.4	834	36.3	32.9	3
25 (火)		豚丼 茎わかめの和え物 大豆とじゃこの揚げ煮 八宝みそ汁 オレンジ カルシウム550mg&鉄分5.2mg&食物繊維11.9g				二色揚パン(シナモン&ごま) ワンタンスープ 拌三絲(きわかめ) いちご 【船橋産食材を食べて知る日:小松菜】			
		826	34.5	30.5	2.9	802	29.4	34.7	2.8
26 (水)		チキンライス レバーとじゃが芋のレモンソース ツナサラダ 白菜スープ いよかん 食物繊維8.9g&鉄分8.8mg				黒コッペパン 豆腐のラザニア 山海サラダ 野菜スープ りんご カルシウム572mg&鉄分4.6mg 【船橋産食材を食べて知る日:海苔】			
		791	32.2	28.2	2.3	839	39.1	33.8	3
27 (木)		ピビンバ 大学いも 豆腐と白菜のスープ いちご				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 オレンジ カルシウム612mg&鉄分5.4mg 【船橋産食材を食べて知る日:長ねぎ】			
		801	28.9	26.2	2.1	803	35.7	38.3	3.2
28 (金)		栗赤飯 エビフライ 磯香和え かきたま汁 みかんゼリー 【卒業お祝い献立・3年生給食最終日】				照り焼きチキンバーガー コンビネーションサラダ チーズポテト ミネストローネスープ いよかん 食物繊維11.9g 【卒業お祝い献立・3年生給食最終日】			
		793	37	23.5	2.3	821	37.3	36.3	3.2

選んだ食事を記入しておこう！(A・B・×)

*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

11月20日(水)

◎給食費の引き落とし日

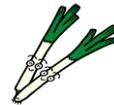
12月25日(水)

◎給食費は

1・2年生 330円×16回=5,280円(牛乳代別)
3年生 330円×12回=3,960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」



給食の時間は、楽しく食べて、良い思い出をつくりましょう