



令和6年 5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	(水)	ガーリックライス 豆腐のベーコン巻き フレンチサラダ コーンポタージュ 美生柑 カルシウム481mg				カルシウムパン 魚のチリソース じゃがバター ビーフンソテー 豆腐と白菜のスープ オレンジカルシウム599mg			
		824	29.8	35.7	2.5	811	35.2	29.9	3.1
2	(木)	ご飯 のりのつくだ煮 さばのオレンジ煮 鉄分4.9mg もやしとコーンのごまあえ スパイシービーンズ 豚汁 りんご 【船橋産食材:大根】				レモントースト 豆腐のカレー煮 さつまいもの塩キャラメル風味 中華サラダ 美生柑 カルシウム509mg&鉄分4.9mg			
		835	38.5	28.9	2.7	802	31	35	2.4
7	(火)	麦ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき チャシューナムル オレンジ カルシウム464mg&鉄分5.0mg				上海焼きそば ポテトの大学芋風 きゅうりの酢じょうゆ漬け 卵とわかめのスープ フルーツのヨーグルト添え 食物繊維14.8g			
		848	32.5	24.5	2.3	803	37.7	35.9	3.3
8	(水)	シーフードカレーライス 大豆とじゃこの甘辛和え ツナとわかめのサラダ ヨーグルトあえ カルシウム508mg				二色揚パン(きなこ&ごま) 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ オレンジカルシウム502mg&食物繊維14.9g			
		812	35.5	26.3	2.3	846	33.5	31.9	2.6
9	(木)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ炒め わかめと豆腐のスープ 美生柑 カルシウム599mg				ブドウパン 豆腐のミートグラタン じゃことコーン入りサラダ 野菜スープ オレンジゼリー カルシウム660mg&鉄分5.1mg			
		804	36.4	30.6	2.7	811	38.6	33.6	3
10	(金)	ひじきご飯 鶏肉の香りあげ 春雨サラダ かきたま汁 オレンジ カルシウム464mg 【葛飾中学校の創立記念日】				テーブルロール ヘルシーハンバーグ ポテトのカレー炒め コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ カルシウム463mg 【葛飾中学校の創立記念日】			
		834	32.8	37	2.3	812	35.6	33.1	2.8
13	(月)	ご飯 魚のからししょうゆかけ 豚肉と大根の旨煮 おかか和え 春キャベツのみそ汁 グレープフルーツ 【船橋産食材:大根】				バターロールパン チーズとアスパラのオムレツ グリーンポテト きのこのサラダ キャベツとベーコンのスープ リンゴゼリー 食物繊維10.7g			
		802	35.6	25.4	2.4	810	32.3	34.4	3
14	(火)	青大豆のおこわ 鶏肉のつくね焼き ツナ和え けんちん汁 パインアップル カルシウム512mg&鉄分5.6mg				生クリームサンド ししゃものレモンソース カルシウム557mg 小松菜のミモザサラダ 洋風おでん(カレー味) オレンジ 【船橋産食材:小松菜・大根】			
		821	38.2	29	2.4	863	37.5	39	3.2
16	(木)	ご飯 鯖のごまだれ焼き じゃが芋のきんぴら おひたし えのきと荳わかめのすまし汁 美生柑 食物繊維10.0g				ハチミツパン レバーとチーズのサクサク揚げ 鉄分7.7mg ポテトサラダ(マヨネーズ味) 白菜とベーコンのスープ パインアップル			
		802	33.2	31.5	2	851	34.3	32.3	2.5
17	(金)	タコライス じゃこ入りサラダ マカロニスープ フルーツポンチ カルシウム528mg 【船橋産食材:トマト】				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 オレンジ 食物繊維13.7g			
		823	35.8	24.2	2.2	820	35.3	28.9	2.3
20	(月)	山菜おこわ ふくさ卵 ごまあえ 八宝みそ汁 甘夏みかん 食物繊維10.6g 【船橋産食材:大根】				黒コッパン 白身魚のごまフライ ジャーマンポテト カレーヌードルスープ メロン 食物繊維11.5g			
		800	33.7	29.6	2.5	836	38.9	26.2	2.8
21	(火)	カレーピラフ レバーとじゃが芋のレモンソース ツナサラダ キャベツとコーンのスープ プリン 鉄分7.4mg				ミルクロール えびとアスパラのグラタン コンビニエーションサラダ 洋風わかめスープ 美生柑 カルシウム476mg			
		810	33.5	28.4	2.5	847	38.1	33	3.1
22	(水)	ご飯 鶏肉のごま酢だれかけ じゃが芋のうま煮 磯香和え 生揚げと白菜のみそ汁 グレープゼリー 食物繊維12.2g				パンズパン キャベツメンチ 小松菜のソテー トマトスープ(具たくさん) フルーツ白玉 食物繊維11.0g 【船橋産食材:小松菜】			
		820	32	26.2	2.8	814	27	31.6	3.1
23	(木)	キムチチャーハン 手作り春巻き きゅうりの土佐和え わかめスープ 甘夏みかん 食物繊維8.1g				担々麺 厚揚げのおろしかけ 中華和え 粉ふき芋 オレンジカルシウム645mg&鉄分5.9mg&食物繊維15.3g 【船橋産食材:大根】			
		815	36	26.3	2.8	801	37.5	41.6	3.1
27	(月)	キャロットライスの小松菜ソースかけ 海藻サラダ ABCスープ メロン カルシウム475mg&食物繊維8.6g 【船橋産食材:にんじん・小松菜】				じゃこと小松菜のスパゲティ ごまドーナツ コーンサラダ 白菜スープ パインアップル カルシウム922mg&鉄分7.3mg 【船橋産食材:小松菜】			
		809	29	27.9	2.1	825	42.8	29	3.5
29	(水)	発芽玄米ご飯 おからコロッケ 納豆和え きりたんぼ汁 杏仁豆腐 食物繊維12.8g				セサミトースト ポークビーンズ シーフードサラダ メロン カルシウム450mg&食物繊維13.9g			
		838	28	20.8	1.6	832	37.5	32.8	3.2
30	(木)	和風ツナご飯 豆腐のふわっと揚げ 辛子和え じゃが芋と揚げの味噌汁 美生柑カルシウム469mg&鉄分4.8mg				黒コッパン ビーンズカレーシチュー ポテトのオーブオイル焼き チキンサラダ オレンジ カルシウム465mg&食物繊維14.4g			
		815	34.5	35.6	2.4	828	34.3	31.1	2.6
31	(金)	ブルコギ野菜丼 おさつチップス 中華きゅうり 中華風コーンスープ パインアップル				照り焼きチキンバーガー チーズポテト ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ オレンジ 食物繊維12.1g			
		845	29	31.1	2.8	823	37.7	36.3	3.1

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・X)

*都合により食材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。

今月の船橋産食材

「大根」 「にんじん」 「小松菜」 「トマト」



* 5月分の申し込み表のしめきりは、2月22日(木)です。

* 5月分の引き落とし日は、4月1日(月)です。

* 5月分の給食費は、330円×18回=5,940円(牛乳代別)。