



令和6年6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)
3 (月)		ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら おかか和え えのきと茎わかめのすまし汁 冷凍みかん				テーブルロール 豆腐のナゲット コンビネーションサラダ コーンポタージュ オレンジ <b>カルシウム466mg</b>			
		800	35.7	26.2	2.8	815	36.4	36.2	2.7
4 (火)		中華どん スパイシービーンズ きゅうりの酢じょうゆ漬け わかめと豆腐のスープ バインアップル <b>食物繊維9.0g</b> 【虫歯予防テ-献立】				ガーリックトースト 豚肉と大豆のトマト煮 <b>食物繊維14.1g</b> さつまいもの塩キャラメル風味 ひじきのマリネ 美生柑 【虫歯予防テ-献立】			
		801	38.5	27.2	2.5	801	28.9	32	2.5
5 (水)		ご飯 味付けのり みそ豚カツ おひたし かきたま汁 フルーツポンチ				ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き ツナサラダ メロン <b>食物繊維13.9g</b>			
		845	36.1	24.6	2.5	859	38.2	27.8	2.4
6 (木)		昆布ご飯 厚焼き卵 ツナ和え キムチ鍋風味噌汁 美生柑 <b>カルシウム475mg&amp;鉄分5.0mg</b>				黒コッパン 白身魚のフライ チーズポテト 中華サラダ 豆腐と野菜のスープ グレープゼリー <b>カルシウム545mg</b> 【船橋産食材:スズキ】			
		800	35.7	34	3	819	39.3	29.7	3.1
7 (金)		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 <b>食物繊維10.8g</b>				二色揚げパン(きなこ&ごま) ワンタンスープ チャーシューナムル バインアップル			
		818	28.7	27.7	2.6	811	29.1	34.2	2.6
10 (月)		バターライス さけとチーズの包み揚げ コーンサラダ ABCスープ ミルクゼリー <b>カルシウム459mg</b>				カルシウムパン 青菜のオムレツ シーフードサラダ じゃがバター オニオンスープ オレンジ <b>カルシウム662mg</b>			
		834	34.5	28.6	2.5	813	38.8	33	3.8
11 (火)		いろいろ豆おこわ 鶏のオニオン風味揚げ 磯香和え さつまい 冷凍みかん <b>鉄分4.6mg&amp;食物繊維9.0g</b>				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 <b>食物繊維10.2g</b>			
		806	34.9	24.9	2.4	803	40.1	30.5	3.1
13 (木)		ご飯 すずきの薬味ソースがけ じゃが芋のうま煮 辛子和え 生揚げと白菜のみそ汁 オレンジゼリー <b>食物繊維11.5g</b> 【船橋産食材:スズキ】				ハチミツパン なすのミートグラタン 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フ 冷凍みかん <b>カルシウム467mg</b>			
		804	33.3	23.7	2.5	800	33.5	32.1	2.8
14 (金)		あさりご飯 いわしのさんが焼き 磯香和え のっぺい汁 メロン <b>カルシウム463mg&amp;鉄分5.8mg</b> 【県民の日献立】				バターロールパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 ミモザサラダ 人参ポタージュ グレープフルーツ <b>カルシウム473mg&amp;鉄分9.5mg</b> 【県民の日献立】			
		801	38.9	25.6	2.9	849	37.9	34.3	3
17 (月)		キャロットピラフ レバーの大和あえ 粉ふき芋 豆腐と白菜のスープ グレープフルーツ <b>鉄分9.2mg</b> 【船橋産食材:人参】				ミルクロール 魚のムニエルトマトソース ミックスソテー 洋風わかめスープ メロン <b>食物繊維11.8g</b> 【船橋産食材:人参】			
		808	36.5	27	2.3	817	37.3	28.8	3.2
18 (火)		発芽玄米ご飯 のりのつくだ煮 カリカリがんも ごまあえ 豚汁 オレンジ <b>カルシウム474mg&amp;鉄分4.6mg</b>				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 バインアップル <b>カルシウム546mg</b>			
		830	32.1	32.5	2.2	867	35.9	36.7	2.6
19 (水)		生揚げ入り肉みそどん さつまいもおやき 中華きゅうり わかめと野菜のスープ バインアップル <b>カルシウム487mg</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 ミニトマト オレンジ <b>カルシウム464mg&amp;食物繊維17.4g</b> 【船橋産食材:トマト】			
		834	30.8	26.7	2.4	831	38.1	29.3	2.5
24 (月)		鶏ごぼうおこわ 味付け天ぷら バリバリづけ 八宝みそ汁 さくらんぼ <b>食物繊維8.6g</b>				コッパン 豆腐入りハンバーグ ビーフカレーソテー コンソメスープ フルーツ白玉 <b>カルシウム451mg</b>			
		804	36.8	24.9	2.4	826	37.8	29.3	2.8
25 (火)		麦ご飯 四川豆腐 大学いも 中華チキンサラダ バインアップル <b>カルシウム464mg</b>				ブドウパン ポテトと豆のカレーグラタン フレンチサラダ イタリアンスープ さくらんぼ <b>カルシウム474mg&amp;食物繊維13.8g</b>			
		824	31.6	26	1.6	813	34.3	26.3	2.8
26 (水)		チキンライス 白身魚のきのこソースがけ グリーンサラダ 白菜スープ 冷凍みかん				ツナサラダサンド ししゃものレモンソース <b>カルシウム492mg</b> ポテトのカレー炒め ミネストローネスープ メロン			
		800	37.5	27.8	2.2	824	36.3	30.7	3.2
27 (木)		ご飯 ししゃものカレー揚げ 肉じゃが 納豆和え 大根とわかめのみそ汁 オレンジ <b>カルシウム532mg</b>				黒コッパン ピーマンの肉詰め ツナとわかめのサラダ カレーヌードルスープ フルーツのヨーグルトぞえ <b>カルシウム476mg</b>			
		801	35.2	25.2	2.7	808	38.9	27.7	2.9
28 (金)		カレー風味ご飯&フィッシュ ジャコ入りサラダ 野菜スープ 杏仁豆腐 <b>カルシウム500mg&amp;鉄分4.6mg&amp;食物繊維11.8g</b>				シナモントースト 生あげの中煮煮 おさつチップス 中華風コーンスープ グレープフルーツ <b>カルシウム498mg</b>			
		811	33.6	23.5	2.5	808	31.3	36.2	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。

\*6月分の申し込み表のしめきりは、3月19日(火)です。

\*6月分の引き落とし日は、4月30日(火)です。

\*6月分の給食費は、330円×17回=5,610円(牛乳代別)。

今月の船橋産食材

「にんじん」



「トマト」



「スズキ」

