



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 カルシウム466mg			
		800	35.7	26.2	2.8	815	36.4	36.2	2.7
4 (火)		中華どん スパイシーピーンズ 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 食物繊維9.0g 【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 食物繊維14.1g 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 食物繊維13.9g			
		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 カルシウム475mg&鉄分5.0mg				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 カルシウム545mg 【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 食物繊維10.8g				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 カルシウム459mg				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 カルシウム662mg			
		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 鉄分4.6mg&食物繊維9.0g				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10.2g			
		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 食物繊維11.5g 【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 カルシウム467mg			
		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 カルシウム463mg&鉄分5.8mg 【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 カルシウム473mg&鉄分9.5mg 【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 鉄分9.2mg 【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 食物繊維11.8g 【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 カルシウム474mg&鉄分4.6mg				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 カルシウム546mg			
		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 カルシウム487mg				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 カルシウム464mg&食物繊維17.4g 【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 食物繊維8.6g				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 カルシウム451mg			
		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 カルシウム464mg				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 カルシウム474mg&食物繊維13.8g			
		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 カルシウム492mg 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 カルシウム532mg				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 カルシウム476mg			
		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 カルシウム500mg&鉄分4.6mg&食物繊維11.8g				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 カルシウム498mg			
		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」

