



令和6年 7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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (月)		和風ツナご飯 松風焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ 鉄分4.7mg&食物繊維9.3g	840	38.3	31.6	2.4	コッペパン 白身魚のフライ チーズポテト 山海サラダ 洋風わかめスープ 冷凍みかん カルシウム507mg	814	44	31.4	3.2
2 (火)		ガーリックたこチャーハン レバーとじゃが芋の揚げ煮 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ メロン 鉄分9.6mg	826	36.3	24.1	2.4	ブルーベリージャムサンド 枝豆とポテトのオムレツ 海藻サラダ 野菜スープ ミルクピーチゼリー カルシウム509mg 〔船橋産食材を食べて知る日(枝豆)〕	820	37.3	32.9	3.1
4 (木)		発芽玄米ご飯 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら 納豆和え じゃが芋のみそ汁 冷凍みかん 食物繊維8.7g	817	35.1	28.6	2.4	黒コッペパン ポテト春巻き 四川豆腐 中華和え オレンジ カルシウム503mg&食物繊維9.4g	805	34.2	31.6	2.3
5 (金)		枝豆ご飯 揚げぎょうざ 中華和え 豆腐と白菜のスープ 七夕ゼリー 〔七夕献立〕	854	31.3	28	2	スパゲッティミートソース ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ フルーツポンチ 食物繊維17.0g 〔七夕献立〕	856	35.6	29.8	2.3
8 (月)		ご飯 魚のからししょうゆかけ じゃが芋のうま煮 ごまあえ きのこ汁 パインアップル 鉄分4.5mg&食物繊維12.8g	809	34.7	22.9	2.6	バターロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ オレンジ カルシウム543mg	803	38.7	38	2.9
9 (火)		わかめご飯 ポテトコロッケ ビーンソテー 生揚げと白菜のみそ汁 みかんゼリー カルシウム491mg	843	29.5	24.2	2.4	レモントースト ビーンズカレーシチュー じゃことコン入りサラダ すいか 鉄分5.2mg	851	34.1	35.3	2.7
10 (水)		スタミナ豚キムチ丼 お好みチップス おかか和え わかめと野菜のスープ オレンジ 食物繊維8.1g	820	31.2	28.3	2.5	照り焼きチキンバーガー コンビネーションサラダ グリーンポテト ミネストローネスープ 冷凍みかん	826	37.3	33.7	3.1
11 (木)		麦ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき チャーシューナムル メロン カルシウム461mg&鉄分4.9mg&食物繊維9.2g	854	32.9	24.8	2.3	ソース焼きそば レバーとポテトのレモンソース 中華きゅうり 卵とわかめのスープ フルーツのヨーグルトぞえ 鉄分9.1mg	805	43.4	32.1	3.1
12 (金)		チキンソテー ツナとわかめのサラダ ABCスープ 枝豆 冷凍みかん カルシウム455mg 〔船橋産食材を食べて知る日(枝豆)〕	845	36.4	29.8	2.3	ミルクロール 鶏の唐揚げ ミックスソテー キャベツとベーコンのスープ メロン 食物繊維10.8g	840	32.9	34.4	2.8
16 (火)		ご飯 海苔の佃煮 ししゃもの南蛮漬け 生あげの中華煮 中華コーンスープ オレンジ カルシウム578mg	838	38.3	29.7	2.8	セサミトースト かぼちゃのシチュー ひじきのマリネ 枝豆 冷凍みかん カルシウム517mg&食物繊維11.9g 〔船橋産食材を食べて知る日(枝豆)〕	836	29.4	39	2.4
17 (水)		うなぎご飯 厚焼き卵 おひたし そうめん汁 すいか	806	33.2	27.9	2.8	ブドウパン 豆腐のナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ 食物繊維14.1g	833	37.3	25.6	2.7
18 (木)		ドライカレー ポテトのどらやき じゃこ入りサラダ ヨーグルトあえ カルシウム522mg&食物繊維13.3g	822	33.4	23.8	2.4	二色揚パン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 おかかサラダ オレンジ カルシウム473mg	802	31.5	32.5	2.3

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。

* 7月分の申し込み表のしめきりは、4月25日(木)です。

* 7月分の引き落とし日は、5月31日(金)です。

* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、12回分で、3960円(330円×12回)です。



できていますか？ 基本の手洗い



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。



- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

手の洗いすぎに注意!

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌が付きやすくなります。