

令和6年9月 予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

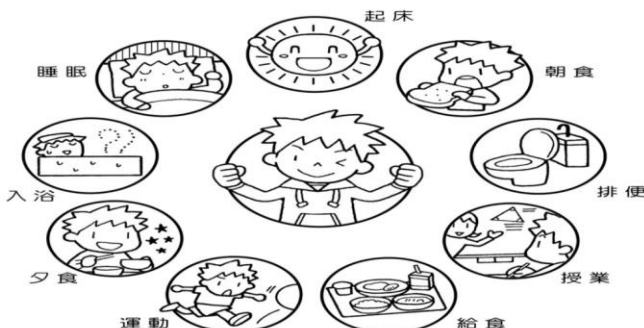
日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
3 (火)		夏野菜カレーライス かぼちゃの豚肉巻き 海藻サラダ ヨーグルトあえ カルシウム483mg & 食物繊維9.5g	862	34.2	30.3	2.3	二色揚げパン(きなこ&ごま) ワンタンスープ チャーシューナムル 梨 カルシウム451mg 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	804	29.1	34.6	2.6
4 (水)		ご飯 魚とポテトのチリソース 生あげの中華煮 わかめと野菜のスープ 梨 食物繊維8.8g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	803	31.9	27.5	2.7	黒コッペパン 豆腐のミートグラタン ツナとコーンのサラダ ABCスープ 冷凍みかん カルシウム589mg & 鉄分5.0mg	820	41.5	34.4	2.6
5 (木)		豚丼 茎わかめのサラダ 大豆とじゃこの甘辛和え 具だくさんみそ汁 オレンジ カルシウム550mg & 鉄分5.5mg	820	35.6	28.4	3.1	バナナトースト 生揚げのみそ炒め 大きいも 中華風コンソープ ぶどう(巨峰) カルシウム471mg	823	29.2	33.4	3.1
6 (金)		メキシカンライス レバーの和和あえ ミックスソテー 白菜スープ 梨 鉄分9.5mg & 食物繊維9.8g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	800	34.9	25.3	2.6	二色サンド(ジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー 山海サラダ オレンジ 食物繊維13.0g	871	38.4	37.6	2.5
9 (月)		ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら 磯香和え えのきとわかめのすまし汁 冷凍みかん 鉄分4.6mg	817	35.2	25.7	2.8	ハチミツパン 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め キャベツとベーコンのスープ オレンジ 食物繊維13.5g	800	33.3	34.4	2.5
10 (火)		青大豆のおこわ 鶏肉のつくね焼き ツナ和え 八宝みそ汁 ぶどう(巨峰) カルシウム481mg & 鉄分5.4mg	801	37.4	28.3	2.2	テーブルロール レバーとじゃが芋のレンソース じゃこ入りサラダ コンソメスープ みかんゼリー カルシウム508mg & 鉄分9.1mg	822	33.9	31.6	2.8
11 (水)		発芽玄米ご飯 のりのつくだ煮 カラーコロッケ カルシウム462mg 中華チキンサラダ キムチ鍋風味噌汁 ミルクゼリー	818	30.5	26.6	2.1	ガーリックトースト 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム474mg & 食物繊維15.3g	813	33.9	33.5	2.6
13 (金)		わかめご飯 手作り春巻き 中華和え 中華風スープ パインアップル	824	31.1	26.7	2.3	ソフト麺肉みそソース スイートポテト ツナとわかめの和え物 オレンジ 食物繊維10.7g	839	35.2	20.5	2.6
17 (火)		芋栗ご飯 松風焼き おひたし けんちん汁 ぶどう(巨峰) 食物繊維8.5g	800	31.3	25.2	2.3	ブドウパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維11.0g ポテトサラダ(ドレッシング味) マカロニスープ オレンジ	835	37.7	25.5	3
19 (木)		ご飯 味付けのり さんまのかば焼き風 茎わかめの和え物 スパイスビーフン 豚汁 オレンジ 鉄分4.6mg	852	33.6	33.4	2.2	コッペパン ヘルシーハンバーグ ビーフカレーソテー コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ カルシウム499mg	804	38	31.8	2.9
20 (金)		カレー風味ご飯&卵ビーンズ じゃこコーン入りサラダ 野菜スープ 杏仁豆腐 カルシウム500mg & 鉄分4.6mg	821	33.7	24.3	2.4	ミルクロール 魚のクラッカー揚げ じゃがバター わかめとコーンのサラダ イタリアンスープ 梨 食物繊維11.1g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	838	35.3	30.4	2.8
24 (火)		麦ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき 春雨サラダ オレンジ カルシウム486mg & 鉄分4.8mg	827	32.4	24.5	2.3	上海焼きそば 丸じゃがフライ 中華きゅうり 卵とわかめのスープ パインアップル 食物繊維22.7g	804	35	32.2	3.4
25 (水)		混ぜご飯 厚焼き卵 辛子和え 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん カルシウム484mg & 鉄分4.8mg	800	33.8	30.8	2.3	生クリームサンド ししやのレモンソース チキンサラダ ポトフ ぶどう(巨峰) カルシウム553mg & 食物繊維11.4g	822	35.8	34.3	3.1
26 (木)		ご飯 魚の揚げびたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ 食物繊維11.9g	808	34.8	21.8	2.6	バターロールパン ポテトと豆のカレーグラタン グリーンサラダ 洋風わかめスープ 花みかん カルシウム467mg & 食物繊維14.2g	808	34	33.1	3.1
27 1年なし (金)		ガーリックライス 魚のムニエルマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー 花みかん 食物繊維8.8g	855	34.9	29.4	2.4	パンズパン キャベツメンチカツ おかかサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉 食物繊維10.4g	821	27.1	30	3.2
30 (月)		麦ご飯 ししやのカレー揚げ 肉じゃが 納豆和え なめこ汁 オレンジ カルシウム525mg & 鉄分4.6mg	807	35.6	24.5	2.8	食パン ブルーベリージャム オムレツきのこソース ツナサラダ オニオンスープ 花みかん 食物繊維10.1g	800	37.5	36.5	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。

- *9月分の申し込み表のしめきりは、5月27日(月)です。
- *9月分の引き落とし日は、7月1日(月)です。
- *全部給食を頼んだ場合の給食費は、1年生は15回で、4950円(330円×15回)です。
2・3年生は16回で、5280円(330円×16回)です。

今月の船橋産食材
「梨」



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。