



令和8年 1 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)
8 (木)		さつま芋ご飯 松風焼き ツナ和え 七草すいとん 花みかん 食物繊維7.4g 【七草献立】	837	32.6	24.3	2.4	黒コッパン はちみつ さけとチーズの包み揚げ フレンチサラダ ミネストローネスープ オレンジ食物繊維9.3g	839	35.5	26.7	2.6
9 (金)		ゆかりとじゃこのご飯 キムチ入り春巻き 中華和え 卵スープ いちご カルシウム515mg	809	33.1	28.7	2.4	みそラーメン 生あげのあまから焼き のりポテト 中華風サラダ 花みかん カルシウム571mg&鉄分4.8mg 【船橋産食材:長ねぎ】	791	34.7	38	3.2
13 (火)		ご飯 海苔の佃煮 さばのオレンジ煮 鉄分4.6mg&食物繊維10.0g もやしとコーンのごまあえ スパイスピーズ 八宝みそ汁 りんご 【船橋産食材:海苔】	843	37.8	28.4	2.9	テーブルロール ししゃものクラッカー揚げ じゃがバター わかめのサラダ 中華風スープ いちご カルシウム560mg	805	35.6	36.4	3
14 (水)		ポークカレーライス レバーの大和あえ 海藻サラダ ヨーグルトあえ 鉄分7.0mg&食物繊維8.7g	874	33.9	29.9	2.4	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 花みかん 食物繊維9.3g 【船橋産食材:小松菜】	790	38.3	31.6	2.8
15 (木)		ご飯 魚のささ揚げ 豚肉と大根の旨煮 おひたし 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ 食物繊維8.4g	795	34.8	26.8	2.5	ミルクロール チーズとほうれん草入りオムレツ ポテトサラダ(マヨネーズ味) 野菜スープ りんご 食物繊維9.9g 【船橋産食材:ほうれん草】	810	30.3	36.4	2.5
16 3年なし (金)		ガーリックライス 豆腐のナゲット コーンサラダ ABCスープ いちご 食物繊維8.3g	800	30.7	29.7	2.1	セサミトースト チキンカレーシチュー じゃこ入りサラダ フルーツポンチ カルシウム538mg&食物繊維11.0g	840	30.1	36.2	2.4
19 (月)		ご飯 ししゃものレモンソース 肉じゃが 和風サラダ キムチ鍋風味噌汁 花みかん カルシウム532mg&食物繊維10.0g	793	32.6	27.6	2.9	バターロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご カルシウム511mg&食物繊維7.7g	811	36.7	37.8	3
20 (火)		中華どん 大豆とじゃこの甘辛和え きゅうりの酢じょうゆ漬 豆腐と野菜のスープ いちご カルシウム522mg&鉄分5.0mg	793	43	25.4	2.6	生クリームサンド レバーのケチャップあえ 小松菜のソテー 冬野菜のポトフ オレンジ 鉄分9.4mg&食物繊維11.3g	799	36	33.9	2.8
21 (水)		発芽玄米ご飯 味付けのり 厚焼き卵 納豆和え さつま汁 りんご 鉄分4.5mg&食物繊維8.1g 【船橋産食材:ほうれん草】	790	32.3	27.8	2.2	ハチミツパン 揚げ魚の甘酢あんかけ チーズポテト 山海サラダ コンソメスープ 花みかん カルシウム455mg 【船橋産食材:海苔】	790	38.4	30.2	2.7
22 3年なし (木)		チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ 花みかん	807	31.7	28.9	2.5	スパゲティミートソース ポテトのチーズ焼き ツなとわかめのサラダ りんご カルシウム458mg&食物繊維16.6g	804	39	30	2.4
23 3年なし (金)		青大豆ご飯 メンチカツ 和風みそサラダ けんちん汁 いちご 食物繊維9.8g	839	37.4	29.8	2.1	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 オレンジ カルシウム561mg	859	36.1	37.6	2.5
26 (月)		ジャンボおにぎり 鮭の塩焼 磯香和え 豚汁 キャロットゼリー カルシウム465mg 【給食記念日献立】	790	37.3	28.8	2.5	ソフト麺カレーソース さつまいもの塩キャラメル風味 チキンサラダ いちご 食物繊維9.0g	856	34.1	26	2
27 (火)		ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき 中華チキンサラダ いよかん 食物繊維8.0g	837	35.3	25.4	2.1	二色揚げパン(きなこ&シュガー) チリ・コン・カーン ひじきのマリネ りんご 食物繊維14.5g	813	32.3	27.7	2.6
28 3年なし (水)		混ぜご飯 鶏肉のつくね焼き 辛子和え えのきとわかめのすまし汁 花みかんカルシウム469mg&鉄分4.8mg 【船橋産食材:小松菜】	792	34.6	30.8	1.9	パニラトースト 四川豆腐 おさつチップス チャーシューナムル バインアップルカルシウム473mg&食物繊維14.0g	790	31.5	34.5	2.6
29 (木)		キャロットピラフ 魚とポテトのレモンソース 白菜スープ 杏仁豆腐 食物繊維8.8g	836	35.5	25.7	2.5	カルシウムパン 豆入りミートローフ 小松菜のミモザサラダ 人参ポタージュ いよかん カルシウム649mg&食物繊維7.6g	802	35.2	37.3	3
30 (金)		ご飯 魚の香味焼き じゃが芋のうま煮 ごまあえ きのこ汁 いよかん 鉄分4.8mg&食物繊維11.2g 【船橋産食材:長ねぎ】	794	34.2	29.5	2.4	パンズパン カレーコロッケ おかかサラダ 洋風わかめスープ フルーツ白玉 カルシウム471mg&食物繊維12.8g	808	23.7	30.7	2.8

選んだ食事を記入しておこう！
(A・B・なし)

◎予約期間 10月23日(木)から11月4日(火)

◎給食費の引き落とし日 12月1日(月)

◎給食費は
1・2年生 330円×16回=5,280円(牛乳代別)
3年生 330円×12回=3,960円(牛乳代別)



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

*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。

今月の船橋産食材

「小松菜」「ほうれん草」「長ねぎ」「のり」



家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるといいかもしれません。