



令和7年 10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)		
1 3年なし (水)		チキンソリア ジャことコーン入りサラダ ABCスープ フルーツポンチ カルシウム543mg				二色揚げパン(キナコ&ココア) ワンタンスープ 中華サラダ 花みかん 食物繊維7.2g					
		820	28.9	28.5	2.4	793	29.9	31.1	2.5		
2 3年なし (木)		ご飯 のりのつくだけ煮 生揚げの肉詰め煮 辛子とえ 豚汁 オレンジ カルシウム663mg&鉄分6.4mg				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 洋風おでん(カレー味) ぶどう(巨峰) 鉄分9.3mg&食物繊維8.8g					
		821	37.6	31.2	2.2	【船橋産食材:大根】		822	37.1	33.3	3.2
3 3年なし (金)		チャーハン 揚げぎょうざ 中華和え 卵スープ 花みかん 【船橋産食材:きゃべつ】				担々麺 生あげのあまから焼き チーズポテト ナムル(春雨) オレンジ カルシウム702mg&鉄分5.8mg&食物繊維13.9g					
		792	30.4	31.3	2.5	798	38.5	42.1	3.5		
6 (月)		麦ご飯 厚焼き卵 納豆和え さつまいもの甘煮 小松菜とのりのみそ汁 オレンジ 鉄分4.7mg 【船橋産食材:小松菜】				ハチミツパン 魚のチリソース チャーシューナムル 肉団子胡椒味スープ 花みかん 食物繊維7.3g 【船橋産食材:小松菜】					
		790	29.8	24.9	2.1	796	40.1	30.8	2.9		
7 (火)		ひじきご飯 鶏肉の香りあげ 春雨サラダ かきたま汁 花みかん カルシウム458mg				黒コッペパン ハンバーグ マッシュポテト グリーンサラダ トマトスープ(具たくさん) オレンジ 食物繊維14.2g					
		827	33.1	37.2	2.3	838	36.6	29.4	2.7		
8 (水)		シーフードカレーライス かぼちゃとさつま芋のチーズ焼き 海藻サラダ ヨーグルトあえ 食物繊維10.2g				ソース焼きそば ごまドーナツ きゅうりの酢じょうゆ漬け 卵とわかめのスープ 花みかん 食物繊維9.6g 【船橋産食材:ねぎ】					
		829	28.1	25.2	2.4	792	33.5	36.6	3.1		
9 (木)		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 花みかん 食物繊維11.2g				ミルクロール チーズオムレツ ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉 カルシウム450mg					
		795	33.8	25	2.6	821	31.2	30.3	2.5		
10 (金)		キャロットピラフ レバーの大和あえ チーズポテト 白菜スープ バインアップル 鉄分8.7mg&食物繊維9.3g 【目の愛護デー献立】				ブドウパン 豆腐のベーコンチーズ焼き 山海サラダ 人参ポタージュ 花みかん カルシウム609mg&食物繊維8.0g 【目の愛護デー献立】					
		805	31.6	28.8	2.3	849	37.1	38	2.8		
14 (火)		ご飯 鯖のごまだれ焼き ひじきの五目煮 おかか和え 大根とじゃが芋のみそ汁 花みかん 食物繊維8.3g				コッペパン 白身魚のごまフライ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 カルシウム488mg					
		791	35.2	31.2	2.4	790	37	33.4	2.7		
15 (水)		チキンライス フライドチキン フレンチサラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジゼリー				ソフト麺ミートソース ポテのどらやき おかかサラダ りんご 食物繊維15.0g					
		806	30.7	33.9	2	823	36.7	25.7	2.1		
16 (木)		生揚げとなす入り肉みそ丼 大豆とじゃこの甘辛和え 中華きゅうり わかめと野菜のスープ 花みかん カルシウム533mg				バナナトースト ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え 中華風スープ オレンジ カルシウム605mg 【船橋産食材:きゃべつ】					
		804	33.4	32.4	2.4	801	37.1	37.2	3.1		
17 (金)		栗と青大豆のおこわ 豆腐の真砂揚げ ツナ和え かぶのみそ汁 バインアップル カルシウム496mg&鉄分5.0mg&食物繊維9.4g				ハチミツパン 魚のカレームニエル 粉ふき芋 ツナと海藻のサラダ マカロニスープ 花みかん 食物繊維11.7g					
		808	34.2	31.4	2.2	795	40.2	28.9	2.5		
20 (月)		ワカメご飯 おからロケット ミモザサラダ 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん カルシウム472mg&食物繊維11.7g				テーブルロール パプリカチキン じゃこ入りサラダ かぶのクリームシチュー りんご カルシウム537mg&食物繊維10.0g					
		814	30.5	28.7	2.6	838	36.9	40.2	2.8		
21 (火)		発芽玄米ご飯 ししゃもの南蛮漬け 四川豆腐 中華チキンサラダ オレンジ カルシウム569mg 【船橋産食材:ねぎ】				レモントースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ 花みかん 食物繊維14.2g					
		828	39.4	31.5	2.3	792	33.2	33.2	2.7		
23 (木)		いわしの蒲焼丼 荳わかめの和え物 スパイシービーンズ さつま汁 花みかん 鉄分5.1mg				なすのミートスパゲティ じゃがいものチーズ焼き コーンサラダ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム456mg&食物繊維16.0g					
		809	33.9	28	2.1	800	35.4	30.5	2		
27 (月)		ご飯 魚のさらさ揚げ 豚肉と大根の旨煮 磯香和え なめこ汁 グレープゼリー 食物繊維9.4g 【船橋産食材:大根】				黒コッペパン 豆腐のラザニア コンビネーションサラダ キャベツとベーコンのスープ バインアップル カルシウム540mg					
		804	35.6	25.1	2.4	817	36.5	33.3	2.8		
28 (火)		ふきよせご飯 鶏肉のみそ焼き もやしとコーンのごまあえ けんちん汁 花みかん				パンズパン メンチカツ ひじきのマリネ カレーヌードルスープ リンゴゼリー 食物繊維8.3g					
		790	31.1	28.7	2.2	798	25.5	33.7	2.9		
29 3年なし (水)		ご飯 切干大根ハンバーグ きんぴらごぼう炒め おひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご 鉄分4.5mg&食物繊維10.7g				テーブルロール カレーマーボー豆腐 おさつチップス 拌三絲(きわかめ) 花みかん カルシウム489mg&食物繊維7.5g					
		791	31.7	25.8	2.4	797	31.8	34.4	2.3		
30 (木)		バターライス 魚のきのこチーズ焼き わかめサラダ コーンポタージュ 花みかん カルシウム468mg				二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豚肉と大豆のトマト煮 チキンサラダ りんご 食物繊維15.5g					
		814	32.5	30.5	2.7	806	38	31	2.5		
31 (金)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 豆腐とわかめのスープ かぼちゃプリン カルシウム497mg 【ハロウィン献立】				バターロールパン かぼちゃのグラタン ツナサラダ 洋風わかめスープ 花みかん カルシウム461mg&食物繊維10.1g 【ハロウィン献立】					
		824	33.7	28.6	2.6	823	32.4	35.3	3.1		

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・なし)

*都合により食材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。

- * 10月分の申し込み期間は、6月23日(月)から7月1日(火)です。
- * 10月分の引き落とし日は、7月31日(木)です。
- * 全部給食を頼んだ場合の給食費は、20回分で、6600円(330円×20回)です。
- 3年生は、16回分で、5280円(330円×16回)です。

今月の船橋産食材

「小松菜」 「大根」 「長ねぎ」 「キャベツ」

