

令和8年 2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)
2 (月)		タコライス ツナとわかめのサラダ ABCスープ オレンジ	801	37.4	25.4	2.2	パンズパン キャベツメンチ コーンサラダ マカロニスープ グレープゼリー	798	26	34.2	2.8
3 (火)		いわしの蒲焼井 もやしとコーンのごまあえ スパイシービーンズ 豚汁 いちご 鉄分5.2mg 【節分献立】	814	36.7	27.1	2.3	二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豚肉と大豆のトマト煮 じゃことコーン入りサラダ オレンジカルシウム521mg&食物繊維14.1g 【節分献立】	793	38.4	30.2	2.5
5 (木)		バターライス 魚のムニエルマトソース フレンチサラダ コーンポタージュ りんご	821	34.2	28.9	2.5	ハチミツパン 豆腐のナゲット ポテトサラダ(マヨネーズ味) キャベツとベーコンのスープ いよかん 食物繊維12.0g	809	35.4	33.3	2.4
6 (金)		ご飯 さばのみそ煮 じゃが芋のきんぴら おひたし えのきとわかめのすまし汁 いちご 食物繊維10.7g 【船橋産食材:ほうれん草】	805	33.3	27.6	2.8	はちみつレモントースト カレーマーボー豆腐 おさつチップス ナムル りんご カルシウム486mg	812	33.8	35.6	2.4
9 (月)		ワカメご飯 揚げぎょうざ チャーシューナムル 卵スープ いよかん 【船橋産食材:長ねぎ】	820	33.8	27.3	2.5	ソフト麺ミートソース スイートポテト ひじきのマリネ いちご 食物繊維10.0g	862	33.4	24.1	2.2
10 (火)		ご飯 ししゃものさらさ揚げ 肉じゃが ごまあえ きのこ汁 いちご カルシウム584mg&鉄分4.8mg&食物繊維13.0g 【船橋産食材:ほうれん草】	796	34.9	26.3	2.6	バターロールパン ほうれんそうのオムレツ チキンサラダ カレーヌードルスープ 杏仁豆腐 カルシウム464mg 【船橋産食材:ほうれん草】	840	37.5	32.9	2.8
13 (金)		ドライカレー ポテのどらやき じゃこ入りサラダ フルーツポンチ カルシウム458mg&食物繊維12.9g 【バレンタインデー献立】	802	30.7	21.8	2.2	ココアクリームサンド レバーのケチャップあえ おかかサラダ ポトフ プリン カルシウム468mg&鉄分9.4mg&食物繊維10.3g 【バレンタインデー献立】	844	37.1	34.1	2.6
16 (月)		豚丼 茎わかめの和え物 大豆とじゃこの甘辛和え 八宝みそ汁 いちご カルシウム551mg&鉄分5.4mg&食物繊維11.8g 【船橋産食材:長ねぎ】	819	36	28.6	2.9	担々麺 厚揚げのおろしかけ 大学いも 春雨サラダ オレンジ カルシウム652mg&鉄分5.5mg&食物繊維9.8g 【船橋産食材:長ねぎ】	815	33.7	39.3	2.9
17 3年なし (火)		いろいろ豆おこわ おからコロッケ ツナ和え キムチ鍋風味噌汁 いよかん 鉄分4.7mg&食物繊維14.1g	845	33.2	27.8	2.4	ブドウパン ポテ入り野菜のグラタン わかめのサラダ 白菜とコーンのスープ いちご カルシウム523mg&食物繊維12.8g	794	30.2	29.8	2.8
18 3年なし (水)		金平チャーハン 手作り春巻き 中華和え わかめと豆腐のスープ いちご	796	31.7	29.3	1.9	ガーリックトースト ビーンズカレーシチュー わかめとコーンのサラダ オレンジ 食物繊維11.9g	810	32.1	36	2.5
19 (木)		麦ご飯 厚焼き卵 ひじきの五目煮 納豆和え じゃが芋と揚げの味噌汁 りんご 鉄分4.7mg&食物繊維11.4g 【船橋産食材:小松菜】	797	33.8	27.9	2.6	黒コッペパン 白身魚のフライ じゃがバター 中華サラダ 豆腐と野菜のスープ いちごカルシウム463mg&食物繊維10.7g	788	37	31.5	2.6
20 (金)		シーフードカレーライス かぼちゃとさつまいものチーズ焼き 海藻サラダ ヨーグルトあえ 食物繊維9.8g	858	31.1	25.7	2.5	ソース焼きそば 丸じゃがフライ きゅうりの酢じょうゆ漬け 卵とわかめのスープ いよかん 食物繊維17.8g	793	34	35	3
24 (火)		ドリア 山海サラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツ白玉 カルシウム476mg 【船橋産食材:海苔】	800	29.4	30.6	2.2	二色揚げパン(シナモン&ごま) ワンタンスープ 拌三絲(きゅうかめ) いちご 【船橋産食材:小松菜】	809	30	34.8	2.7
25 3年なし (水)		ご飯 四川豆腐 さつまいもおやき 中華チキンサラダ りんご	834	33.5	24.5	1.8	みそ煮込みうどん ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え 栗むしパン いよかん カルシウム668mg	811	36.7	32.4	3
26 (木)		チキンライス レバーとじゃが芋のレモンソース ツナサラダ 白菜スープ いよかん 鉄分9.3mg&食物繊維9.1g	787	34.4	26.9	2.4	ミルクロール チーズ入りハンバーグ ミックスソテー コンソメスープ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム478mg	848	36.6	31.6	2.9
27 (金)		栗赤飯 エビフライ 磯香和え かきたま汁 オレンジゼリー 【卒業お祝い献立・3年生給食最終日】	795	37.1	23.4	2.3	照り焼きチキンバーガー コンビネーションサラダ チーズポテト ミネストローネスープ いちご 食物繊維12.0g 【卒業お祝い献立・3年生給食最終日】	797	40.8	32.5	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。

◎予約期間 11月21日(金)~11月27日(木)

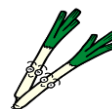
◎給食費の引き落とし日 12月25日(木)

◎給食費は

1・2年生 330円×16回=5,280円(牛乳代別)
3年生 330円×13回=4,290円(牛乳代別)

今月の船橋産食材

「小松菜」 「ほうれん草」 「長ねぎ」 「のり」



給食の時間は、楽しく食べて、良い思い出をつくりましょう