



令和7年 4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)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
10 1年なし (木)	花見寿司 さわらの照焼 じゃが芋のうま煮 おひたし 菜の花のお吸い物 いちご 鉄分4.5mg&食物繊維12.5g 【進級お祝い献立】	790	35.6	26.3	3.2	山菜うどん 桜抹茶蒸しパン ししゃもの南部揚げ 中華サラダ オレンジ カルシウム625mg 【進級お祝い献立】	800	33.6	33.8	2.9
11 1年なし (金)	チャーハン 揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華風スープ オレンジ	803	31.9	26.9	2.4	ガーリックトースト 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508mg&食物繊維11.8g	827	30.5	35.5	2.5
14 (月)	栗赤飯 和風ハンバーグ おかか和え じゃが芋と揚げの味噌汁 いちご 鉄分4.7mg&食物繊維11.2g 【入学お祝い献立】	792	36.6	25.3	2.5	ソース焼きそば 大学いも 中華和え 卵スープ オレンジ 食物繊維10.3g	820	35.2	36.9	3.2
15 (火)	ポークカレーライス 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10.3g	862	28.9	28.6	2.3	二色揚げパン(キノコ&ココア) ワンタンスープ チキンサラダ いちご	801	31.3	32.4	2.4
16 (水)	ご飯 のりのつくだ煮 さばのみそ煮 辛子和え フライビーンズ けんちん汁 オレンジ 鉄分5.0mg 【船橋産食材を食べて知る日:海苔】	811	35.6	27.5	3	パニラトースト カレーマーボー豆腐 おさつチップス チャーシューナムル パインアップル カルシウム489mg	824	34	35.9	2.5
17 (木)	たけのご飯 豆腐の真砂揚げ 磯香和え 大根とじゃがいもの味噌汁 いちご 食物繊維10.4g 【船橋産食材を食べて知る日:大根】	805	34.3	30.4	2.5	二色サンド(ジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー おかかサラダ オレンジ 食物繊維12.5g	828	32.7	37.8	2.4
18 (金)	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597mg&鉄分4.7mg	822	41.1	29.6	2.3	パンズパン チーズ入りハンバーグ ひじきのマリネ スパイシービーンズ コンソメスープ グレープゼリー カルシウム496mg	800	31.2	37	3.1
21 (月)	スタミナ豚キムチ丼 大豆とじゃこの甘辛和え 中華きゅうり わかめと豆腐のスープ いちご カルシウム452mg	802	32.5	32.2	2.6	ソフト麺肉みそソース 丸じゃがフライ ツナとわかめの和え物 オレンジ 食物繊維18.2g	832	36.9	20.3	2.8
22 (火)	ご飯 魚のからししょうゆかけ 肉じゃが ごまあえ きのご汁 みかんゼリー 食物繊維11.3g	818	34.4	22	2.5	ミルクロール 青菜のオムレツ ミックスソテー オニオンスープ フルーツのヨーグルトがけ カルシウム470mg	841	31.5	34.1	3.1
24 (木)	バターライス 魚のムニエルトソース グリーンサラダ かぼちゃのシチュー 美生柑 食物繊維8.3g	825	32.1	30.2	2.3	生クリームサンド レバーの和え 小松菜のソテー ポトフ オレンジ 鉄分9.1mg&食物繊維11.6g 【船橋産食材を食べて知る日:大根】	813	35.2	32.3	2.8
25 (金)	ご飯 味付けのり 厚焼き卵 納豆和え 豚汁 りんご	805	33.4	31.3	2.1	黒コッパン さけとチーズの包み揚げ じゃがバター コーンサラダ ミネストローネスープ 美生柑 カルシウム460mg	811	36.6	27.9	2.9
28 (月)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 白菜スープ 美生柑	801	37.1	29.2	2.3	スパゲティミートソース ポテトのチーズ焼き 山海サラダ りんご カルシウム538mg&食物繊維10.8g 【船橋産食材を食べて知る日:海苔】	837	44	29.5	2.4
30 (水)	メキシカンライス レバーとじゃがのレモンソース ツナサラダ わかめと野菜のスープ パインアップル 鉄分8.8mg	800	33.5	28.7	2.5	ハチミツパン 豆腐のミートグラタン ポテトサラダ(マヨネーズ味) 野菜スープ プリン カルシウム652mg&食物繊維10.5g	845	35.3	35.4	2.8

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。

- * 4月分の申し込みのしめきりは、1月28日(火)です。
- * 4月分の引き落とし日は、2月28日(火)です。
- * 4月分の給食費は、330円×13回=4,290円(牛乳代別)。



★★★選択給食について★★★

中学校の給食は、ひとりひとりが自分の健康を考えて食事を選択することにより、正しい食習慣を身につけることを目的としています。
A献立・B献立のどちらも成長期の皆さんに必要な栄養や食品のバランスを考えて、献立を作っています。
給食は、1食きちんと残さず食べることでバランスがとれます。

- * 選択した給食は残さず食べるようにしましょう。
- * おかずはあげない、もらわない
- * 苦手なおかずでも、1/2以上食べる努力をしよう。

今月の船橋産食材
「大根」 「のり」

