



令和7年6月 予定献立表

船橋市立葛藤中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A 献立	エネルギー				B 献立				
		(Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	(Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
2 (月)	ご飯 すずきの薬味ソースがけ じゃが芋のみ煮 辛子和え 生揚げと白菜のみそ汁 美生柑 食物繊維11.5g 【船橋産食材:すずき】	791	33.5	26.5	2.5	ハチミツパン なすのミートグラタン 中華チキンサラダ キャベツとベーコンのスープ パインアップル カルシウム457mg	790	35.4	33.7	2.6
3 (火)	カレー風味ごはん&チリビーンズ じゃこ入りサラダ 野菜スープ 杏仁豆腐 カルシウム487mg&鉄分4.5mg&食物繊維11.5g	810	33.4	24.1	2.4	シナモントースト 生あげの中華煮 おさつチップス 中華風コンソープ グレープフルーツ カルシウム464mg	797	29.6	35.9	2.9
4 (水)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 春雨スープ グレープゼリー 【虫歯予防一献立】	810	33.9	27.8	2.2	ブドウパン ポテトと豆のカーゲグラタン フレンチサラダ マカロニスープ オレンジ カルシウム472mg&食物繊維15.3g 【虫歯予防一献立】	825	34.6	25.5	2.9
5 (木)	チキンライス 魚とポテトのレモンソース グリーンサラダ 白菜スープ メロン 食物繊維8.6g	813	33.9	25.1	2.3	みそラーメン 生あげのあまから焼き チーズポテト 春雨サラダ 美生柑 カルシウム627mg&鉄分5.5mg	791	35.6	38.5	3.3
6 (金)	ご飯 松風焼き ひじきの五目煮 おひたし 大根とじゃが芋のみそ汁 冷凍みかん カルシウム462mg	811	32.9	25.4	2.2	パンズパン カレーコロッケ コーンサラダ イタリアンスープ リンゴゼリー 食物繊維12.6g	809	25.9	34.2	3.1
9 (月)	バターライス さけとチーズの包み揚げ カルシウム457mg わかめとコーンのサラダ ABCスープ ミルクゼリー	844	34.3	28.4	2.5	ミルクロール チーズと青菜のオムレツ 食物繊維10.5g ポテトサラダ(マヨネーズ味) オニオンスープ パインアップル	831	31.5	35.6	2.9
10 (火)	発芽玄米ご飯 のりのつくだ煮 カリカリがんも ごまあえ 豚汁 オレンジ カルシウム463mg	827	31.6	32.2	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 ひじきのマリネ フルーツポンチ 食物繊維15.0g	837	36.1	30.3	2.6
11 (水)	わかめご飯 手作り春巻き 中華和え 豆腐と白菜のスープ 美生柑	799	30.9	27	2.2	ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き ツナサラダ メロン カルシウム457mg&食物繊維14.8g	866	38.5	27.6	2.4
13 (金)	あさりご飯 いわしのさんが焼き 磯香和え のっぺい汁 メロン カルシウム472mg&鉄分5.6mg 【県民の日献立】	792	37.5	26.1	3	バターロールパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 ミモザサラダ 人参ポタージュ 冷凍みかん カルシウム459mg&鉄分9.2mg 【県民の日献立】	881	37.2	35.8	3
16 (月)	ご飯 ししゃものカレー揚げ 肉じゃが 納豆和え 大根とわかめのみそ汁 オレンジ カルシウム523mg&食物繊維12.2g	792	34.8	25	2.8	黒コッパン ビーマンの肉詰め ツナとわかめのサラダ カレーヌードルスープ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム464mg	800	38.1	27.9	2.7
17 (火)	キャロットピラフ レバーの大和あえ 粉ふき芋 豆腐と白菜のスープ グレープフルーツ 鉄分9.1mg 【船橋産食材:人参】	807	34.6	28.4	2.3	ミルクロール 魚のムニエルマトソース ミックスソテー 洋風わかめスープ オレンジ 食物繊維11.0g 【船橋産食材:人参】	791	36	29.5	3.2
19 (木)	生揚げ入り肉もす丼 さつまいもおやき カルシウム489mg&鉄分4.5mg きゅうりの酢じょうゆ漬 わかめと野菜のスープ パインアップル	830	30.2	26.2	2.3	鮭とキャベツのクリームパスタ 丸じゃがフライ チキンサラダ ミントマト 冷凍みかん カルシウム457mg&食物繊維17.8g 【船橋産食材:トマト】	853	38.2	28.6	2.5
20 (金)	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9.8g	858	31.1	25.7	2.5	二色揚げパン(きなこ&シュガー) チリ・コン・カーン チャーシューナムル メロン 食物繊維14.1g	837	34	26.1	2.6
23 (月)	鶏ごぼうおこわ 味付け天ぷら もやしとコーンのごまあえ 八宝みそ汁 さくらんぼ カルシウム460mg&食物繊維9.2g	834	36.7	27	2.4	コッパン 豆腐入りハンバーグ おかかサラダ コンソメスープ フルーツ白玉 カルシウム545mg	800	39.7	32	3
24 (火)	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら おかか和え えのきと荻わかめのすまし汁 冷凍みかん	793	34.8	26	2.8	テーブルロール 豆腐のナゲット コンビネーションサラダ コーンポタージュ オレンジ カルシウム473mg	825	37.1	36.3	2.7
25 (水)	いろいろ豆おこわ 鶏のオニオン風味揚げ 荻わかめの和え物 さつま汁 メロン	839	31.8	31.3	2.3	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 さくらんぼ 食物繊維10.1g	806	39.5	30.9	3
26 (木)	ご飯 四川豆腐 大学いも 拌三絲 パインアップル カルシウム492mg	826	31	25.1	1.9	ガーリックトースト 鶏肉と大豆のシチュー じゃことコーン入りサラダ メロン カルシウム509mg&食物繊維13.3g	864	33.5	39.7	2.6
27 (金)	昆布ご飯 厚焼き卵 ツナ和え キムチ鍋風味噌汁 オレンジ カルシウム480mg&鉄分5.0mg	801	35.8	33.8	3	黒コッパン すずきのフライ じゃがバター 中華サラダ 豆腐と野菜のスープ みかんゼリー カルシウム457mg&食物繊維11.1g 【船橋産食材:すずき】	831	36.4	30.5	2.6
30 (月)	ブルコギ野菜丼 お好みチップス 中華風スープ メロン	827	32	29.2	2.5	照り焼きチキンバーガー グリーンポテト 食物繊維13.1g ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	834	36.5	34.6	2.9

選んだ食事を記入しておこう!
(A・B・X)

*都合により食材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。

- *6月分の申し込み入力期間は、3月18日(火)から4月9日(水)です。
- *6月分の引き落とし日は、4月30日(水)です。
- *6月分の給食費は、330円×19回=6,270円(牛乳代別)。

今月の船橋産食材

「にんじん」

「トマト」

「すずき」

