



令和7年 7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)
1 (火)		発芽玄米ご飯 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら 納豆和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ 食物繊維8.1g	793	34.5	28.9	2.4	ブドウパン 豆腐のナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツのヨーグルトかけ カルシウム463mg	826	36.1	27.6	2.6
2 (水)		チキンソンドリア ツナとわかめのサラダ ABCスープ 枝豆 冷凍みかん カルシウム465mg 【船橋産食材を食べて知る日（枝豆）】	840	35.1	30.3	2.4	ハチミツパン 鶏の唐揚げ ミックスソテー キャベツとベーコンのスープ メロン 食物繊維10.4g	806	34.5	33.3	2.7
3 (木)		ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき チャーシューナムル メロン カルシウム456mg&鉄分4.8mg&食物繊維7.6g	848	32.4	24.8	2.3	ソース焼きそば レバーとポテトのレモンソース 鉄分9.2mg きゅうりの酢じょうゆ漬け 卵とわかめのスープ 冷凍みかん	801	42.3	32.9	3.1
4 (金)		和風ツナご飯 松風焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ 食物繊維7.3g	829	37.5	31.7	2.5	パンズパン 白身魚のフライ チーズポテト コーンサラダ 洋風わかめスープ 冷凍みかん カルシウム503mg&食物繊維11.8g	791	31.1	32.9	3.5
7 (月)		枝豆ご飯 揚げぎょうざ 中華和え 豆腐と白菜のスープ セタゼリー 【七夕献立】	847	30.1	28.6	2	スパゲッティミートソース ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ フルーツポンチ 食物繊維16.3g	843	34.7	30.1	2.3
8 (火)		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 生揚げと白菜のみそ汁 冷凍みかん カルシウム466mg&食物繊維11.3g	823	32.8	24.6	2.5	レモントースト ビーンズカレーシチュー じゃことコーン入りサラダ すいか カルシウム522mg&食物繊維12.7g	833	32	35.2	2.5
10 (木)		ガーリックライス レバーのケチャップあえ 春雨サラダ コーンポタージュ オレンジ 鉄分9.4mg	843	32.4	30.6	2.3	バターロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ みかんゼリー カルシウム530mg&食物繊維8.2g	859	38.9	35.9	2.9
11 (金)		ご飯 海苔の佃煮 ポテトコロッケ 中華チキンサラダ 中華コーンスープ メロン 食物繊維12.7g	834	34	23.8	1.8	ミルクロール 枝豆とポテトのオムレツ 海藻サラダ 野菜スープ プリン カルシウム497mg&食物繊維8.7g	831	35.7	34.8	2.8
14 (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 野菜と豆腐のスープ 冷凍みかん カルシウム454mg&食物繊維7.6g	818	32.1	31.5	2.6	ソフト麺カレーソース 丸じゃがフライ チキンサラダ オレンジ 食物繊維17.6g	887	36.4	26.8	2
15 (火)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 生あげの中華煮 わかめと野菜のスープ パインアップル カルシウム561mg	810	34.5	31.2	2.6	セサミトースト かぼちゃのシチュー ひじきのマリネ 枝豆 メロン カルシウム496mg&食物繊維10.8g 【船橋産食材を食べて知る日（枝豆）】	838	30.6	38.4	2.5
16 (水)		うなぎご飯 厚焼き卵 おひたし そうめん汁 すいか	790	32.9	28.6	2.8	黒コッパン ポテト春巻き 四川豆腐 中華和え 冷凍みかん カルシウム530mg&鉄分4.5mg&食物繊維10.3g	824	37.2	29.1	2.5
17 (木)		ドライカレー ポテトのどらやき じゃこ入りサラダ フルーツ白玉 カルシウム463mg&食物繊維12.8g	803	31	22.1	2.2	二色揚げパン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 おかかサラダ オレンジ カルシウム478mg&食物繊維13.7g	796	33.3	31	2.5

選んだ食事を記入しておこう！（A・B・×）

* 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。

* 7月分の申し込み入力期間は、4月22日(火)から5月7日(水)です。

* 7月分の引き落とし日は、6月2日(月)です。

* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、12回分で、3960円(330円×12回)です。



できていますか？

基本の手洗い



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。



- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします