



令和7年 9 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 (火)		夏野菜カレーライス かぼちゃの豚肉巻き 海藻サラダ 梨 食物繊維8.3g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	822	31.4	31.8	2.2	二色揚げパン(キノコ&ココア) チリ・コン・カン チャーシューナムル オレンジ 食物繊維14.2g	839	34.8	28.3	2.6
3 (水)		ご飯 魚のチリソースがけ 生あげの中華煮 わかめと野菜のスープ パインアップル	798	34.1	27.6	2.4	黒コッペパン 豆腐のミートグラタン ツナとコーンのサラダ ABCスープ ぶどう(巨峰) カルシウム554mg&鉄分4.8mg	829	40.3	33	2.8
4 (木)		青大豆のおこわ 鶏肉のつくね焼き ツナ和え 八宝みそ汁 オレンジ カルシウム492mg&鉄分5.4mg&食物繊維11.7g	799	37.7	29.3	2.2	テーブルロール レバーとじゃが芋のレモンソース じゃこ入りサラダ コーンポタージュ みかんゼリー カルシウム493mg&鉄分9.0mg	814	33.4	31.8	2.7
5 (金)		ご飯 魚の香味焼き 豚肉と大根の旨煮 おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 ぶどう(巨峰)	791	36.7	29.4	2.6	ハチミツパン 豆腐のカレー煮 おさつチップス チキンサラダ オレンジ カルシウム493mg	794	33	32.3	2.1
8 (月)		豚丼 茎わかめのサラダ 大豆とじゃこの甘辛和え 具だくさんみそ汁 オレンジ カルシウム492mg&鉄分4.7mg	798	32.9	28.4	3	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 梨 食物繊維16.6g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	798	34.8	31.8	2.3
9 (火)		メキシカンライス レバーの大豆あえ ミックスソテー 白菜スープ 梨 鉄分9.1mg&食物繊維8.6g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	796	33.9	26.7	2.6	二色サンド(ジャム&ツナ) 鶏肉と大豆のシチュー 山海サラダ オレンジ 食物繊維12.6g	851	34.2	38.4	2.3
10 (水)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 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526mg	795	33.9	25.7	2.9	バターロールパン ポテトと豆のカレーグラタン グリーンサラダ 洋風わかめスープ 梨 カルシウム460mg&食物繊維13.5g 【船橋産食材を食べて知る日：梨】	801	32.9	33.3	3
12 (金)		芋栗ご飯 松風焼き おひたし けんちん汁 ぶどう(巨峰) 食物繊維8.3g	791	30.8	25.1	2.3	ミルクロール 魚のクラッカー揚げ チーズポテト カルシウム504mg わかめとコーンのサラダ イタリアンスープ オレンジ	842	37.4	29.8	3
16 (火)		ご飯 味付けのり さんまのかば焼き風 茎わかめの和え物 スパイシービーゼンズ 豚汁 オレンジ 鉄分4.5mg	837	32.2	33.2	2.2	コッペパン ヘルシーハンバーグ じゃがバター カルシウム475mg コンビネーションサラダ コンソメスープ リンゴゼリー	830	40	34.4	2.9
18 (木)		わかめご飯 手作り春巻き 中華和え 中華風スープ パインアップル	807	29.8	26.4	2.3	ソフト麺肉みそソース スイートポテト ツナとわかめの和え物 ぶどう(巨峰) 食物繊維10.8g	855	35.2	20.1	2.7
19 (金)		ご飯 魚の揚げたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ 食物繊維11.0g	790	31.7	23.9	2.7	ガーリックトースト 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ フルーツのヨーグルトゼえ カルシウム480mg&食物繊維14.0g	798	32.3	33.6	2.6
22 (月)		混ぜご飯 厚焼き卵 辛子和え 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん カルシウム501mg&鉄分5.0mg	790	34.1	32	2.4	ブドウパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維10.8g ポテトサラダ(ドレッシング味) マカロニスープ オレンジ	829	35.9	25.3	2.9
24 (水)		ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら 磯香和え えのきとわかめのすまし汁 オレンジ	794	34.6	26	2.7	黒コッペパン はちみつ 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め キャベツとベーコンのスープ ぶどう(巨峰) カルシウム464mg&食物繊維12.8g	841	33.9	27.2	2.7
25 2年なし (木)		ガーリックライス 魚のムニエルマトソース フレンチサラダ かぼちゃのシチュー 花みかん 食物繊維8.5g	837	32.9	29.9	2.4	パンズパン キャベツメンチカツ おかかサラダ ミネストローネスープ フルーツポンチ 食物繊維10.9g	816	27.6	30.3	3
26 (金)		発芽玄米ご飯 のりのつくだ煮 カレーコロッケ 食物繊維11.1g 中華チキンサラダ キムチ鍋風味噌汁 グレープゼリー	801	29.7	25.3	2.1	ハチミツパン スペイン風オムレツ 和風みそサラダ 白菜スープ 花みかん 食物繊維9.5g	798	36.3	33.8	3.1
29 (月)		ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき 春雨サラダ ぶどう(巨峰) カルシウム473mg&鉄分4.6mg&食物繊維8.0g	844	31.5	24.4	2.3	上海焼きそば 丸じゃがフライ 中華きゅうり 卵とわかめのスープ パインアップル 食物繊維22.6g	808	36.1	33.5	3.5
30 (火)		カレー風味ご飯&チリビーンズ じゃことコーン入りサラダ 野菜スープ フルーツ白玉 カルシウム451mg&食物繊維11.0g	804	31.7	23.5	2.4	パニトースト ししゃものレモンソース チキンサラダ 中華風コーンスープ ぶどう(巨峰) カルシウム554mg	805	37.3	37.2	3.2

選んだ食事を記入しておこう！
(A・B・なし)

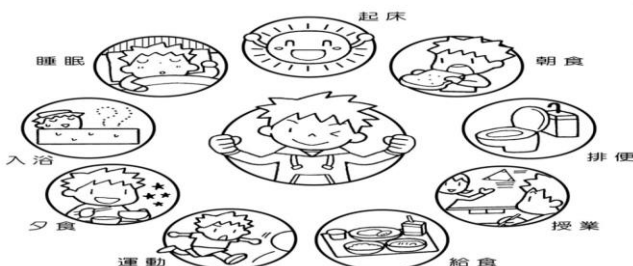
* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

* 9月分の申し込み期間は、5月21日(水)から5月30日(金)です。

* 9月分の引き落とし日は、6月30日(月)です。

* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、1・3年生は17回で、5610円(330円×17回)
2年生は16回で、5280円(330円×16回))です。

今月の船橋産食材
「梨」



生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかりと勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。