



令和8年 10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				B献立	エネルギー			
			(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)
1 3年生なし (木)		チキンソテー じゃこコーン入りサラダ ABCスープ フルーツポンチ <b>カルシウム541mg</b>	823	30.4	28.5	2.5	二色揚げパン(きなこ&シュガー) 豚肉と大豆のトマト煮 中華サラダ 花みかん <b>カルシウム458mg&amp;食物繊維14.5g</b>	837	33.8	27.3	2.6
2 3年生なし (金)		ワカメご飯 おからコロッケ ミモザサラダ 生揚げと白菜のみそ汁 ぶどう(巨峰) <b>カルシウム467mg</b>	813	30.1	28.8	2.5	テーブルロール パブリカチキン 和風みそサラダ かぶのクリームシチュー パインアップル <b>カルシウム455mg</b>	837	36.4	40.2	2.5
5 (月)		ひじきご飯 鶏肉の香りあげ 春雨サラダ かきたま汁 花みかん <b>カルシウム472mg</b>	818	34.1	36.3	2.3	黒コッペパン ハンバーグ マッシュポテト グリーンサラダ トマトスープ(具たくさん) オレンジ <b>カルシウム450mg&amp;食物繊維14.6g</b>	801	36	31.1	2.6
6 (火)		発芽玄米ご飯 ししゃもの南蛮漬 四川豆腐 中華チキンサラダ オレンジ <b>カルシウム586mg&amp;鉄分4.5mg</b> 【船橋産食材:ねぎ】	831	39.5	31.3	2.3	レモントースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ 花みかん <b>食物繊維14.2g</b>	790	32.9	33	2.5
7 (水)		シーフードカレーライス スイートポテト 海藻サラダ ヨーグルトあえ <b>食物繊維11.3g</b> 【給食で食べようハイワード】	882	27.6	23.4	2.2	ソース焼きそば ごまドーナツ きゅうりの酢じょうゆ漬 卵とわかめのスープ ぶどう(巨峰) <b>カルシウム452mg&amp;食物繊維9.7g</b> 【船橋産食材:ねぎ】	806	35	36.4	3.1
8 (木)		麦ご飯 厚焼き卵 納豆和え さつまいもの甘煮 小松菜とのりのみそ汁 花みかん <b>鉄分4.7mg</b> 【船橋産食材:小松菜】	792	29.9	25.2	2.1	ハチミツパン 魚のチリソース チャーシューナムル 肉団子胡椒味スープ オレンジ <b>食物繊維8.1g</b> 【船橋産食材:小松菜】	816	41.2	31	2.8
9 (金)		キャロットピラフ レバーの大和あえ チーズポテト 白菜スープ パインアップル <b>鉄分8.4mg&amp;食物繊維9.0g</b> 【目の愛護デー献立】	805	31.7	29.3	2.2	ブドウパン 豆腐のベーコンチーズ焼き 山海サラダ 人参ポタージュ 花みかん <b>カルシウム626mg</b> 【目の愛護デー献立】	858	38.3	38.8	2.8
13 (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 きのこ汁 花みかん <b>食物繊維11.5g</b>	795	33.8	24.8	2.6	ミルクロール チーズオムレツ ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ フルーツ白玉 <b>食物繊維10.3g</b>	821	31	30.4	2.5
14 (水)		ジャンバラヤ フライドチキン フレンチサラダ 野菜スープ オレンジゼリー 【給食で食べようハイワード】	845	32.1	34.8	2.3	ソフト麺カレーソース さつまいもおやき おかかサラダ りんご <b>食物繊維11.2g</b>	872	32.8	24.7	1.7
15 (木)		生揚げとなす入り肉みそ丼 大豆とじゃこの甘辛和え 中華きゅうり わかめと野菜のスープ 花みかん <b>カルシウム516mg</b>	794	32.9	31.9	2.4	シナモントースト ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え 中華風スープ オレンジ <b>カルシウム625mg&amp;鉄分4.5mg</b> 【船橋産食材:キャベツ】	799	37.7	38.2	3.1
16 (金)		栗と青大豆のおこわ 豆腐の真砂揚げ ツナ和え かぶのみそ汁 オレンジ <b>カルシウム517mg&amp;鉄分5.3mg&amp;食物繊維9.3g</b>	808	35.1	31.1	2.3	ハチミツパン 魚のカレーニエル 粉ふき芋 チキンサラダ マカロニスープ 花みかん <b>食物繊維11.8g</b>	805	40.4	29	2.4
19 (月)		ご飯 鯖のごまだれ焼き ひじきの五目煮 おかか和え 大根とじゃが芋のみそ汁 花みかん <b>食物繊維8.6g</b>	795	35.8	31.2	2.4	コッペパン 白身魚のごまフライ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 <b>カルシウム477mg</b>	798	36.6	33.6	2.6
20 (火)		ふきよせご飯 鶏肉のみそ焼き もやしとコーンのごまあえ けんちん汁 オレンジ	792	31.4	28.8	2.2	パンズパン メンチカツ ひじきのマリネ カレーヌードルスープ リンゴゼリー	803	25.2	34.6	2.9
22 3年生なし (木)		チャーハン 揚げぎょうざ ナムル 卵スープ 花みかん 【船橋産食材:キャベツ】	812	31.1	29.4	2.6	担々麺 生あげのあまから焼き チーズポテト 中華和え オレンジ <b>カルシウム693mg&amp;鉄分5.6mg&amp;食物繊維14.0g</b>	792	38.3	43.6	3.2
23 (金)		ご飯 魚のさらさ揚げ 豚肉と大根の旨煮 磯香和え なめこ汁 グレーゼリー <b>食物繊維9.4g</b> 【船橋産食材:大根】	793	33.7	25	2.4	黒コッペパン はちみつ 豆腐のラザニア <b>カルシウム574mg</b> コンビネーションサラダ キャベツとベーコンのスープ パインアップル	868	37.1	31.6	2.7
26 (月)		いわしの蒲焼丼 茎わかめの和え物 スパイシービーンズ さつまい 花みかん <b>鉄分5.2mg</b>	810	34	28	2.1	なすのミートスパゲティ じゃがいものチーズ焼き コーンサラダ フルーツ和え <b>カルシウム468mg&amp;食物繊維17.3g</b>	819	37.1	30.9	1.9
27 (火)		ご飯 切干大根ハンバーグ きんぴらごぼう炒め おひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご <b>鉄分4.5mg&amp;食物繊維10.7g</b>	792	31.9	25.8	2.4	テーブルロール カレーマーマー豆腐 おさつチップス 拌三絲(きわかめ) 花みかん <b>カルシウム488mg</b>	797	31.7	34.4	2.2
28 (水)		バターライス 魚のきのこチーズ焼き わかめサラダ コーンポタージュ 花みかん <b>カルシウム466mg</b>	820	34.2	30.1	2.7	生クリームサンド レバーのケチャップあえ 小松菜のソテー 洋風おでん(カレー味) りんご <b>鉄分9.1mg&amp;食物繊維9.2g</b> 【船橋産食材:大根】	824	37.3	33.3	3.2
29 (木)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 豆腐とわかめのスープ かぼちゃプリン <b>カルシウム508mg</b> 【ハロウィン献立】	836	34.7	29	2.6	バターロールパン かぼちゃのグラタン ツナサラダ 洋風わかめスープ 花みかん <b>カルシウム454mg&amp;食物繊維9.6g</b> 【ハロウィン献立】	817	32.1	35.4	3

選んだ食事を記入しておこう!  
(A・B・なし)

\* 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。

- \* 10月分の申し込み期間は、6月22日(月)から7月1日(水)です。
- \* 10月分の引き落とし日は、7月31日(金)です。
- \* 全部給食を頼んだ場合の給食費は、  
1・2年生は、19回分で、6270円(330円×19回)です。  
3年生は、16回分で、5280円(330円×16回)です。

今月の船橋産食材

「小松菜」 「大根」 「長ねぎ」 「キャベツ」

