



令和8年 11 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 (月)		わかめご飯 手作り春巻き 中華サラダ キムチ鍋風味噌汁 みかんゼリー	793	29.1	25.1	2.5	みそラーメン 生あげのあまから焼き グリーンポテト 春雨サラダ オレンジ カルシウム553mg&鉄分5.2mg	790	34.9	36.8	2.8
4 (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 柿	790	33.8	27.5	2.4	パンズパン 豆腐入りハンバーグ ミックスソテー 洋風わかめスープ フルーツ白玉 食物繊維11.3g [船橋産食材:ブロッコリー]	825	29.5	29.7	3
5 (木)		チキンライス レバーとじゃが芋のレモンソース 鉄分8.8mg&食物繊維9.0g コンビネーションサラダ 白菜スープ 花みかん	790	31.6	28.9	1.9	照り焼きチキンバーガー じゃがバター ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ りんご 食物繊維12.8g	822	35.4	36.5	2.8
6 (金)		ご飯 さばのオレンジ煮 じゃが芋のきんぴら 辛子和え えのきと茎わかめのみまし汁 りんご 食物繊維10.1g [いい歯の日献立]	799	32.4	25.8	2.7	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 花みかん カルシウム469mg&食物繊維17.2g [いい歯の日献立]	825	37.6	29.5	2.4
9 (月)		メキシカンライス 鶏のオニオン風味揚げ 海藻サラダ 白菜スープ 花みかん	802	32.7	35	2.7	テーブルロール 四川豆腐 さつまいもおやき 中華和え りんご カルシウム497mg&食物繊維8.9g [船橋産食材:長ねぎ]	808	31.3	31.2	2.2
10 (火)		青大豆ご飯 れんこんバーグ おひたし 豚汁 オレンジ カルシウム457mg&鉄分4.8mg&食物繊維9.5g	792	36	28.3	2.4	ココアクリームサンド レバーのケチャップあえ ツナとわかめのサラダ ポトフ 柿 鉄分9.1mg&食物繊維10.7g	798	35.6	32.3	2.7
11 (水)		ブルコギ野菜丼 お好みチップス 中華風スープ 花みかん	806	31	29.6	2.5	ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き おかかサラダ オレンジ カルシウム459mg&食物繊維15.3g	830	36.5	27.2	2.2
12 (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 コーンポタージュ りんご	820	33	30	2.4	バターロールパン 豆腐のナゲット ポテトのカレー炒め マカロニスープ 花みかん 食物繊維12.0g	821	31.2	37.8	2.5
13 (金)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け 麻婆豆腐 中華チキンサラダ 花みかん カルシウム596mg&鉄分5.0mg	841	40.7	29.8	2.7	ガーリックトースト ビーンズカレーシチュー ひじきのマリネ オレンジ 食物繊維14.8g	816	30.9	37.3	2.6
16 (月)		さつまいもご飯 いわしのメンチカツ風 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁 花みかん 鉄分4.5mg [千産千消献立]	805	32.7	26.5	2.4	二色サンド(イチゴジャム&クリームチーズ) 秋の味覚シチュー 大豆とじゃこのカリカリ焼き かぶのサラダ りんご カルシウム477mg [船橋産食材:かぶ]	804	33.1	32	2.6
17 (火)		ご飯 松風焼き 納豆和え けんちん汁 りんご 食物繊維8.8g [今日のお米は船橋産です♪]	790	33.8	28.3	2	ハチミツパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維9.6g ポテトサラダ(マヨネーズ味) マカロニスープ グレープゼリー	804	35.9	31	2.4
19 3年なし (木)		ごま塩ごはん 揚げぎょうざ チャーシューナムル 野菜スープ オレンジ	792	29.6	28	2.1	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 花みかん 食物繊維9.2g [船橋産食材:小松菜]	790	39	31.6	2.9
20 (金)		ご飯 ふくさ卵 豚肉と大根の旨煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 花みかん 鉄分4.5mg&食物繊維10.2g [船橋産食材:ブロッコリー]	791	33.2	27.8	2.5	黒コッペパン 魚のクラッカー揚げ コーンサラダ ABCスープ りんご 食物繊維8.2g	798	34.7	28.5	2.6
24 (火)		昆布ご飯 白花豆のコロッケ もやしとコーンのごまあえ かきたま汁 花みかん 鉄分4.9mg&食物繊維14.1g [船橋産食材:長ねぎ]	804	31.8	28.3	2.4	バナナトースト 豆腐のカレー煮 チーズポテト ナムル(大根) オレンジ カルシウム523mg&鉄分4.5mg&食物繊維11.9g [船橋産食材:大根]	790	35.7	36.8	3
25 (水)		チキンとキノコのカレーライス かぼちゃとポテトのチーズ焼き 山海サラダ ヨーグルトあえ カルシウム457mg&食物繊維11.1g	872	31	30.3	2.5	二色揚げパン(きなこ&ごま) チリ・コン・カン ツナサラダ 花みかん カルシウム471mg&食物繊維14.1g	792	33	35.6	2
26 (木)		ご飯 魚の揚げびたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 生揚げと白菜のみそ汁 花みかん カルシウム454mg&食物繊維11.5g [船橋産食材:小松菜]	799	34.2	24.1	2.5	ブドウパン 豆腐のラザニア じゃことコーン入りサラダ キャベツとベーコンのスープ リンゴゼリー カルシウム629mg&鉄分5.2mg	832	35.8	33.6	3.1
27 3年なし (金)		秋のおこわ 鶏肉のつくね焼き ツナ和え 八宝みそ汁 りんご 鉄分4.6mg&食物繊維10.8g [船橋産食材:大根]	794	34.5	26.2	2.4	煮込みうどん ししゃものカレー揚げ キャベツの中華和え ココア蒸しパン 花みかん カルシウム595mg [船橋産食材:キャベツ]	790	34.4	31.3	2.6

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。



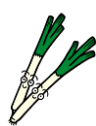
◎申し込み期間 **7月16日(木)~9月2日(水)**

◎給食費の引き落とし日 **9月30日(水)**

◎給食費

1・2年生 330円×17回=5,610円(牛乳代別)
3年生 330円×15回=4,950円(牛乳代別)

今月の船橋産食材
「かぶ」 「ねぎ」



「小松菜」



「ブロッコリー」



「船橋産米」



「大根」

