



# 予定献立表

令和8年 4月 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)
10 1年なし (金)		花見寿司 さわらの照焼 じゃが芋のうま煮 おひたし 葉の花のお吸い物 いちご 鉄分4.5mg & 食物繊維12.0g 【進級お祝い献立】	790	35.7	26.4	2.9	山菜うどん 桜抹茶蒸しパン ししゃもの南部揚げ 中華サラダ オレンジ カルシウム616mg 【進級お祝い献立】	794	33.6	34	2.7
13 (月)		ポークカレーライス かぼちゃとさつまいのチーズ焼き 海藻サラダ ヨーグルトあえ 食物繊維10.3g	860	28.6	28.6	2.3	ニ色揚パン(キナコ&ココア ワンタンスープ チキンサラダ いちご	790	30.7	32.5	2.3
14 (火)		栗赤飯 和風ハンバーグ おかか和え じゃが芋と揚げの味噌汁 いちご カルシウム453mg & 鉄分4.7mg & 食物繊維11.7g 【入学お祝い献立】	797	37	25.5	2.5	ソース焼きそば 大学いも 中華和え 卵とわかめのスープ オレンジ カルシウム456mg & 食物繊維10.4g	809	34.8	36.9	2.9
15 (水)		ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき ナムル オレンジ カルシウム456mg & 鉄分4.8g	831	31.3	24.5	2.2	黒コッペパン 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 ツナとわかめのサラダ コーンボタージュ いちご 食物繊維9.9g	801	32.5	34.3	2.7
16 (木)		たけのこご飯 味付け天ぷら 磯香和え 大根とじゃがいもの味噌汁 いちご 食物繊維7.9g 【船橋産食材:大根】	806	37	26.5	2.5	ガーリックトースト チキンカレーシチュー じゃこ入りサラダ フルーツポンチ カルシウム505mg & 食物繊維11.5g	826	30.5	36	2.5
17 (金)		スタミナ豚キムチ丼 お好みチップス 豆腐とキャベツのスープ オレンジ	805	29.6	28.2	2.2	スパゲティミートソース ポテトのチーズ焼き コーンサラダ りんご カルシウム468mg & 食物繊維17.6g	793	36.1	30	2.2
20 (月)		ご飯 味付けのり さばのみそ煮 納豆和え けんちん汁 りんご 【船橋産食材:小松菜】	800	35.8	27.5	2.8	バニラトースト カレーマーボー豆腐 おさつチップス チャーシューナムル いちご カルシウム490mg	803	32.9	36.1	2.5
21 (火)		キヤロットピラフ レバーの大和あえ 粉ふき芋 豆腐と白菜のスープ いちご 鉄分9.1mg & 食物繊維8.3g	798	34.3	28.8	2.2	パンズパン チーズ入りハンバーグ ひじきのマリネ スパイシーピーンズ コンソメスープ オレンジゼリー カルシウム494mg	810	31.9	36.4	2.9
23 (木)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 白菜スープ 美生柑	798	37	29.2	2.2	ハチミツパン 豆腐のミートグラタン ポテトサラダ(マヨネーズ味) キャベツとベーコンのスープ ブリンクカルシウム569mg & 食物繊維11.6g	857	36	35.8	2.7
24 (金)		和風ツナご飯 厚焼き卵 辛子和え 豚汁 オレンジ	794	35.1	32.9	2.5	ソフト麺肉みそソース 丸じゃがフライ ツナとわかめの和え物 美生柑 食物繊維17.2g	809	35.5	20.7	2.9
27 (月)		バターライス 魚のムニエルトマトソース グリーンサラダ かぼちゃのシチュー グレープゼリー	843	33.3	28.8	2.3	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 ポトフ オレンジ 鉄分9.0mg & 食物繊維10.7g 【船橋産食材:大根】	805	34.1	34.7	2.6
28 (火)		ご飯 ししゃものさらさ揚げ 肉じゃが ごまあえ きのこ汁 美生柑 カルシウム565mg & 鉄分4.5mg & 食物繊維12.0g	790	34.3	27.2	2.5	ミルクロール 青菜のオムレツ ミックスソテー オニオンスープ フルーツ和え カルシウム458mg & 食物繊維10.4g 【船橋産食材:小松菜】	809	30.1	33.4	3
30 (木)		メキシカンライス 豆腐のナゲット ツナ和え 野菜スープ オレンジ カルシウム470mg & 鉄分4.9g	800	37.1	29.4	2.2	テーブルロール パプリカチキン おかかサラダ ホワイトクリームシチュー パインアップル 食物繊維10.9g	808	33	39.3	2.2

選んだ食事を記入しておこう！  
(A・B・X)

\*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。

\*4月分の申し込み期間は、1月21日(水)から1月30日(金)です。

\*4月分の引き落とし日は、3月2日(月)です。

\*4月分の給食費は、330円×13回=4,290円(牛乳代別)。



## ★★★選択給食について★★★

中学校の給食は、ひとりひとりが自分の健康を考えて食事を選択することにより、正しい食習慣を身につけることを目的としています。

A献立・B献立のどちらも成長期の皆さんに必要な栄養や食品のバランスを考えて、献立を作っています。

給食は、1食きちんと残さず食べることでバランスがとれます。

\*選択した給食は残さず食べるようにしましょう。

\*おかずはあげない、もらわない

\*苦手なおかずでも、1/2以上食べる努力をしよう。

## 今月の船橋産食材

「大根」

「小松菜」



4月は新入生（1年生）全員が「A」メニューとなります。そのため、ランチルーム入場のA列が