



令和8年 6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				B 献立			
		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (月)		ご飯 ししゃものカレー揚げ 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535mg&食物繊維11.2g				ミルクロール チーズと青菜のオムレツ 食物繊維10.5g ポテトサラダ(マヨネーズ味) オニオンスープ バインアップル			
		791	33.9	25.6	2.8	828	31.1	35.7	2.9
2 1年なし (火)		わかめご飯 手作り春巻き 中華和え 豆腐と白菜のスープ 美生柑				ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き ツナサラダ メロン カルシウム457mg&食物繊維15.0g			
		796	30.5	27.7	2.2	868	38.1	27.7	2.4
3 (水)		チキンライス 魚とポテトのレモンソース グリーンサラダ 豆腐と野菜のスープ バインアップル 食物繊維8.6g				黒コッペパン はちみつ ビーマンの肉詰め ツナとわかめのサラダ カレーヌードルスープ 美生柑			
		799	33	26.1	2.3	796	36.1	27	2.7
4 (木)		発芽玄米ご飯 のりのつくた煮 カリカリがんも ごまあえ 豚汁 オレンジ カルシウム466mg&食物繊維7.8g 【虫歯予防茶一献立】				二色サンド(ジャムバナナ&ツナ) 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ フルーツ和え カルシウム484mg&食物繊維15.4g 【虫歯予防茶一献立】			
		823	32.5	30.5	2.3	839	38.1	32.3	2.6
5 2年なし (金)		ご飯 麻婆豆腐 さつまいもおやき ナムル メロン カルシウム455mg&鉄分4.8mg&食物繊維7.6g				煮込みうどん ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え キャロットケーキ オレンジ カルシウム655mg 【船橋産食材:人参】			
		846	31.6	24.1	2.2	791	35.9	39.5	2.4
8 (月)		ご飯 松風焼き ひじきの五目煮 おひたし 大根とじゃが芋のみそ汁 冷凍みかん 食物繊維11.3g				パンズパン カレーコロケ コーンサラダ イタリアンスープ オレンジゼリー カルシウム457mg&食物繊維12.8g			
		791	31.8	25.7	2	820	25.2	34.6	2.9
9 (火)		カレー風味ごはん&チリビーンズ* じゃこ入りサラダ 野菜スープ 杏仁豆腐 カルシウム463mg&食物繊維11.2g				シナモントースト 生あげの中華煮 おさつチップス 中華風コーンスープ グレープフルーツ カルシウム466mg			
		804	32.5	24.1	2.3	808	29.2	36.2	2.9
10 (水)		ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 生揚げのみそ炒め 春雨スープ グレープゼリー				ブドウパン ポテトと豆のカレーグラタン フレンチサラダ マカロニスープ オレンジ カルシウム495mg&食物繊維10.6g			
		810	33.9	27.8	2.2	844	34.1	28.8	2.8
11 (木)		バターライス さけとチーズの包み揚げ わかめとコーンのサラダ ABCスープ オレンジ				みそラーメン 生あげのあまから焼き のりポテト 春雨サラダ 冷凍みかん カルシウム561mg&鉄分5.0mg&食物繊維15.7g			
		803	32.9	27.7	2.4	787	33.8	35.9	2.8
12 (金)		あさりご飯 いわしのさんが焼き 磯香和え のっぺい汁 メロン カルシウム467mg&鉄分5.6mg&食物繊維7.8g 【県民の日献立】				バターロールパン レバーとじゃがいもの揚げ煮 ミモザサラダ 人参ポタージュ オレンジ 鉄分9.1mg&食物繊維9.2g 【県民の日献立】			
		790	37.1	26.3	2.7	859	36.5	36.4	2.9
16 (火)		鶏ごぼうおこわ 味付け天ぷら もやしとコーンのごまあえ 八宝みそ汁 さくらんぼ カルシウム454mg&食物繊維8.6g				コッペパン 豆腐入りハンバーグ おかかサラダ コンソメスープ フルーツ白玉 カルシウム542mg&食物繊維7.7g			
		818	36.4	26.7	2.3	799	38.4	32.1	2.9
19 (金)		生揚げ入り肉みそどん スイートポテト カルシウム485mg きゅうりの酢じょうゆ漬け わかめと野菜のスープ バインアップル				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 ミニトマト オレンジ カルシウム463mg&食物繊維17.3g 【船橋産食材:トマト】			
		836	29.5	26.1	2.1	837	39.1	29.2	2.5
22 (月)		ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら おかか和え えのきと茎わかめのすまし汁 冷凍みかん				テーブルロール 豆腐のナゲット コンビネーションサラダ コーンポタージュ バインアップル カルシウム488mg&食物繊維8.4g			
		787	33.9	25.7	2.8	837	35.8	37.1	2.7
23 (火)		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 グレープフルーツ 鉄分8.4mg&食物繊維9.1g 【船橋産食材:人参】				ミルクロール 魚のムニエルマトソース ミックスソテー 洋風わかめスープ オレンジ 食物繊維11.1g			
		791	32.3	28.4	2.3	799	36.4	30.2	2.9
24 (水)		ご飯 すずきの薬味ソースがけ じゃが芋のうま煮 辛子和え 生揚げと白菜のみそ汁 冷凍みかん カルシウム450mg&食物繊維11.2g 【船橋産食材:スズキ】				ガーリックトースト 鶏肉と大豆のシチュー じゃことコーン入りサラダ メロン カルシウム509mg&食物繊維13.4g			
		822	33.5	25.5	2.5	867	33.9	39.7	2.4
25 (木)		いろいろ豆おこわ 鶏のオニオン風味揚げ 茎わかめの和え物 さつま汁 メロン 食物繊維7.2g				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 さくらんぼ 食物繊維9.3g			
		832	33	30.8	2.3	790	38.6	31.8	2.9
26 (金)		シーフードカレーライス かぼちゃとさつま芋のチーズ焼き 海藻サラダ ヨーグルトあえ カルシウム483mg&食物繊維10.3g				二色揚げパン(きなこ&シュガー) チリ・コン・カーン チャーシューナムル メロン 食物繊維13.7g			
		882	32.6	26.5	2.6	830	33.6	26.2	2.6
29 (月)		昆布ご飯 厚焼き卵 ツナ和え キムチ鍋味噌汁 オレンジ カルシウム462mg&鉄分4.8mg				黒コッペパン 白身魚のフライ じゃがバター 中華サラダ 豆腐と野菜のスープ リンゴゼリー カルシウム455mg&食物繊維9.6g 【船橋産食材:スズキ】			
		792	34.7	33.5	2.8	818	37.3	31.6	2.6
30 (火)		ブルコギ野菜丼 お好みチップス 中華風スープ メロン				照り焼きチキンバーガー グリーンポテト 食物繊維11.8g ツナとコーンのサラダ ミネストローネスープ オレンジ			
		832	32.1	28.9	2.5	798	35	35.9	2.8

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。

- *6月分の申し込みは、3月16日(月)から4月9日(木)です。
- *6月分の引き落とし日は、4月30日(木)です。
- *6月分の給食費は、3年生は330円×19回=6,270円(牛乳代別)
- 1・2年生は330円×18回=5,940円(牛乳代別)です。

今月の船橋産食材

「にんじん」

「トマト」

「スズキ」

