



# 令和8年 7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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1	(水)	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 麻婆豆腐 チャーシューナムル メロン カルシウム588mg&鉄分5.0mg	863	41.7	29.2	3	ソース焼きそば きゅうりの酢じょうゆ漬け 食物繊維9.6g 卵とわかめのスープ ココア蒸しパン 冷凍みかん	790	33.1	28.3	3.2
2	(木)	ガーリックライス レパールのケチャップあえ 春雨サラダ コーンポタージュ オレンジ 鉄分9.1mg	837	31.9	30.9	2.3	バターロールパン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ リンゴゼリー カルシウム509mg	792	36.4	36.6	2.8
3	(金)	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 生揚げと白菜のみそ汁 冷凍みかん 食物繊維10.8g	792	31.6	22.6	2.5	レモントースト ビーンズカレーシチュー じゃことコーン入りサラダ すいか カルシウム492mg	812	30	35.5	2.5
6	(月)	和風ツナご飯 松風焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ 鉄分4.5mg&食物繊維8.1g	816	37.4	31.8	2.4	パンズパン 白身魚のフライ チーズポテト コーンサラダ 洋風わかめスープ 冷凍みかん カルシウム506mg&食物繊維12.0g	808	29.8	33	3.3
7	(火)	枝豆ご飯 揚げぎょうざ 中華サラダ 豆腐と白菜のスープ 七夕ゼリー 【七夕献立】	844	30	28.4	1.9	スパゲッティミートソース スイートポテト フレンチサラダ フルーツポンチ 食物繊維11.5g	856	31.2	26.3	1.9
9	(木)	発芽玄米ご飯 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら 納豆和え じゃが芋のみそ汁 冷凍みかん 食物繊維8.5g	810	34.6	28.4	2.4	ブドウパン ポテトコロッケ 中華チキンサラダ 中華コンスープ メロン 食物繊維13.9g	830	35	28.4	2.7
10	(金)	チキンドリア ツナと茎わかめのサラダ ABCスープ 枝豆 メロン カルシウム461mg 【船橋産食材枝豆】	834	33.1	31.4	2.3	ハチミツパン 鶏の唐揚げ わかめのサラダ じゃがバター キャベツとベーコンのスープ プリンカルシウム463mg&食物繊維10.6g	863	35.8	35.5	2.7
13	(月)	ご飯 魚のチリソースかけ 生あげの中華煮 わかめと野菜のスープ 冷凍みかん カルシウム453mg	812	34.5	27	2.4	セサミトースト かぼちゃのシチュー ひじきのマリネ 枝豆 メロン カルシウム490mg&食物繊維10.5g 【船橋産食材枝豆】	829	28.9	38.3	2.4
14	(火)	スタミナ豚キムチ丼 大豆とじゃこの甘辛和え 中華きゅうり 野菜と豆腐のスープ バインアップル 食物繊維7.2g	803	31.6	31.6	2.5	ソフト麺カレーソース レパードポテトのレモンソース チキンサラダ オレンジ 鉄分9.1mg&食物繊維11.7g	880	43.1	26.1	2
15	(水)	うなぎご飯 生あげのあまから焼き おひたし えのきとわかめのすまし汁 すいかカルシウム610mg&鉄分5.2mg	800	33.7	31.8	2.2	黒コッパン ポテト春巻き 四川豆腐 中華和え 冷凍みかん カルシウム514mg&食物繊維10.2g	819	36.6	28.9	2.7
16	(木)	ドライカレー ポテトのチーズ焼き じゃこ入りサラダ フルーツ白玉 カルシウム500mg&食物繊維12.3g	823	32	25	2.4	二色揚パン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 おかかサラダ オレンジ カルシウム467mg&食物繊維13.5g	790	31.8	31.6	2.4

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。

\*7月分の申し込み入力期間は、4月22日(水)から5月1日(金)です。

\*7月分の引き落とし日は、6月1日(月)です。

\*全部給食を頼んだ場合の給食費は、11回分で、3,630円(330円×11回)です。

## できていますか？

## 基本の手洗い

### 手洗いポイント

指の間  
手首  
指先とつめ

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

### 石けんを必ず使おう

必ず石けんで洗ってね!

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

冬の洗いすぎに注意！  
洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

#### 手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします