



7月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和2年度(2020年度)

ひとこと	日	曜日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
						ちやく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちよしをとのえる	kcal	g	g	g	
	2	木	むぎ 麦ごはん	○	マーボー豆腐どんの具 フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく	こめ、あぶら ごまあぶら、でんぶん	にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん	805	26.6	21.0	2.1	小魚 種実類 海藻類 きのこ くだもの を 家庭で 積極的に 取り入れ ましょう
	3	金	セサミトースト	○	インド煮 チーズ	ぎゅうにゅう、さつまあげ ぶたにく、うずらたまご	パン、じゃがいも、ごま さとう、バター	たまねぎ、にんじん セロリー、グリーンピース	801	31.0	37.0	3.0	
	6	月	ごはん	○	なす入り肉みそどんの具 田舎汁 いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ、だいず	こめ、さとう、あぶら こんにやく、くずこ	なす、きりぼしだいこん にんじん、ピーマン	771	31.2	20.9	2.5	
七夕	7	火	こもく 五目ちらし寿司	○	しらたま汁 お米でお星さまタルト	ぎゅうにゅう、とり こうやとうふ、たまご	こめ、さとう、しらたま さといも	だいこん、にんじん たけのこ、こまつな	781	27.6	19.5	2.6	
	8	水	ちまき 千葉にんじんチャーハン	○	たらの南蛮漬 挽肉ともやしのスープ 一口牛乳プリン	ぎゅうにゅう、たら やきぶた、ぶたにく	こめ、あぶら、こめこ さとう、ごまあぶら	にんじん、なのはな ながねぎ、もやし	766	32.2	24.8	3.7	
	9	木	ごはん	○	ハッシュド・ポーク サイダー風ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あさり、なまクリーム	こめ、バター、こむぎこ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム	942	27.3	32.4	2.4	
	10	金	ジャージャーめん (めん・ぐ)	○	とうもろこし 米粉のクレープ(沖縄県産パン)	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、だいず	ちゅうかめん、さとう ごまあぶら、あぶら	たけのこ、にんじん ながねぎ、とうもろこし	903	38.0	31.4	3.6	
	13	月	キムタクごはん	○	とり やさい あまず 鶏と野菜の甘酢あん ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とり うずらたまご、ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、ごま じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん ピーマン、たけのこ	882	29.3	27.7	3.6	
	14	火	むぎ 麦ごはん	○	なまあげ わふう 生揚げの和風カレーどんの具 木の葉揚げ フローズンゼリー	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、さつまあげ	こめ、むぎ、あぶら カレールウ、でんぶん	キャベツ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう	790	31.6	22.0	2.8	
	15	水	しらす しらすと梅青菜のごはん	○	ししゃもの南部焼き あげボールとじゃがいものそぼろ煮 黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう、ししゃも あげボール、ぶたにく	こめ、じゃがいも、ごま さとう	たまねぎ、にんじん グリーンピース、しいたけ	806	33.1	22.1	2.5	
	16	木	こまつな 小松菜入りピザドッグ	○	とうがん たまご 冬瓜とうずら卵のスープ お茶プリン	ぎゅうにゅう、とり うずらたまご、チーズ	パン、あぶら	とうがん、こまつな にんじん、たまねぎ	745	31.2	30.8	3.1	
	17	金	さけ 鮭わかめごはん	○	ピーマンの肉詰め キャベツと玉葱のみそ汁 わらびもち(きなこ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく さけ、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、ごま	ピーマン、たまねぎ キャベツ	764	28.9	18.5	2.4	
	20	月	むぎ 麦ごはん	○	こまつな ぶたにく 小松菜と豚肉のあんかけどんの具 お米でスイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく あさり	こめ、むぎ、さとう さつまいも、でんぶん	こまつな、たまねぎ しめじ、にんじん	755	27.3	21.0	1.8	
	21	火	はいがパン (チョコレート)	○	こくさん 国産とうもろこしの米粉グラタン ウィンナーと野菜の洋風煮込み	ぎゅうにゅう、ウィンナー なまあげ、ぶたにく	パン、チョコレート じゃがいも、こめこ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ほうれんそう	920	35.0	37.3	2.9	
	22	水	ツナピラフ	○	パンプキンスープ すいか	ぎゅうにゅう、ツナ とうにゅう、なまクリーム	こめ、あぶら、こむぎこ バター	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、すいか	799	22.1	28.0	2.5	
	27	月	ごはん	○	とうふ 豆腐チゲどんの具 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご	こめ、しらたま、さとう でんぶん、ごまあぶら	はくさい、にんじん えどな、キムチ、もも	854	30.0	22.4	1.9	
	28	火	スパゲティ	○	あら くらふたい 粗びき黒豚入りポロネーゼ 沖縄県産冷凍パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ	スパゲティ、さとう オリーブオイル	たまねぎ、トマト セロリー、パン	785	34.4	24.1	2.5	
	29	水	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうか 中華どんの具 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、ヨーグルト	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら	はくさい、たけのこ にんじん、こまつな	786	31.2	22.3	2.0	
旬の 食材	30	木	ごはん	○	ごろごろチキンと夏野菜のカレー みかんシャーベット	ぎゅうにゅう、とり ヨーグルト、こなチーズ	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なす	924	28.9	25.3	2.1	

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★6月から9月まで和え物・サラダ等の提供はありません。



栄養量の基準値				7月の おすすめ ピーマン
830	34.0	25.0	2.5	
7月の平均値				
820	30.3	25.7	2.6	