



# 7月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和4年度(2022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	ししつ	えんぶん	かていで
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
半夏生	1	金	たこめし	○	さばのガーリック揚げ もやしの南蛮しらす和え 豚汁 黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう、たこ さば、ぶたにく、とうふ	こめ、さとも、でんぶん あぶら、さとう、こめこ	もやし、こまつな だいこん、ごぼう	863	41.0	29.1	2.5	きのこ
旬の 食材	4	月	むぎ 麦ごはん	○	なす入り肉みそどんの具 けんちん汁 メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう さとも、こんにやく	なす、だいこん、ごぼう にんじん、ピーマン	769	30.5	21.8	2.1	小魚
	5	火	ごはん	○	ごもく豆腐 ツナと切干大根のサラダ かぼちゃ 五目豆腐 ツナと切干大根のサラダ 南瓜のつつみ揚げ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ツナ、とうにゅう	こめ、さとう、あぶら ぎょうざのかわ、ごま	かぼちゃ、たけのこ にんじん、こまつな	894	31.3	24.4	2.0	くだもの
	6	水	とうにゅう 豆乳きなこトースト	○	ゴンボ わかめとツナのチーズサラダ パナナパバロア	ぎゅうにゅう、とうにゅう きなこ、とりにく、チーズ	パン、さとう、じゃがいも あぶら	オクラ、たまねぎ にんじん、キャベツ	790	30.9	29.1	3.1	たまご
行事食	7	木	こぎつねごはん	○	ほうれん草としらすの卵焼き キャベツのおかか和え 七タスープ 米粉の七タクレープ	ぎゅうにゅう、たまご あぶらあげ、しらすぼし	こめ、さとう、こめこ ごま、ふ	はくさい、にんじん キャベツ、ほうれんそう	804	33.3	25.2	2.8	いも類
	8	金	さけ 鮭わかめごはん	○	ピーマンの肉詰め きゅうりの昆布風味漬 キャベツと生揚げのみそ汁 沖縄県産冷凍パイン	ぎゅうにゅう、さけ、みそ ぶたにく、なまあげ	こめ、ごま、さとう こめパンこ	ピーマン、キャベツ きゅうり、たまねぎ	802	34.0	22.6	2.9	乳製品
	11	月	ごはん	○	ししゃもフライ 納豆磯和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、ししゃも なつとう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう パンこ、あぶら、こむぎこ	もやし、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	865	33.9	23.6	2.3	くだもの
	12	火	ツナピラフ	○	いかのレモン醤油 フレンチきゅうり 市川とまとのミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、いか、ツナ ぶたにく、ヨーグルト	こめ、でんぶん、こめこ マカロニ、あぶら	きゅうり、トマト、にんじん たまねぎ、キャベツ	813	32.6	25.9	2.8	たまご
	13	水	むぎ 麦ごはん	○	ちんじやおろすー 青椒肉絲どんの具 ポテトと卵のスープ 麩のラスク	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、とうふ、ベーコン	こめ、むぎ、ふ、さとう じゃがいも、バター	ピーマン、たまねぎ にんじん、コーン	831	35.2	25.3	2.5	小魚
	14	木	えだまめ 枝豆とコーンのごはん	○	たらの南蛮漬 磯香和え 冬瓜のすまし汁 チーズ	ぎゅうにゅう、たら とうふ、とりにく、のり	こめ、あぶら、でんぶん こめこ、さとう	とうがん、こまつな えのきたけ、ながねぎ	760	34.4	24.2	3.2	いも類
旬の 食材	15	金	ごはん	○	ごろごろチキンと夏野菜のカレー 小松菜とこんにやくのサラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、こなチーズ	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく、ごま、あぶら	かぼちゃ、ピーマン なす、にんじん、コーン	955	30.8	32.7	2.1	豆類

★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。

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5未満	7月の おすすめ なす
7月の平均値				
831	33.4	25.8	2.6	

★ 丸ごと食べられてカルシウム摂取ができる「ししゃも」を使ったメニューの中でも人気の献立を紹介します ★

【ししゃもフライ】(10本分)

子持ちししゃも 10本(酒をふる)

小麦粉 50g

カレー粉 小さじ1/4

水 適量(硬さをみて)

乾燥パン粉 50g 揚げ油

① ししゃもに酒をふる

② 小麦粉・カレー粉・水を混ぜておく

③ ししゃもに軽く小麦粉をまぶし(分量外)、②のドロとパン粉をつけ揚げる

