

# 令和5年 7月 給食予定献立表

# 市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(7月) おくら・枝豆 メロン		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	スタミナピラフ (いか入りカレーピラフ+焼肉)	ウインナー いか 豚肉		人参	エリンギ 玉ねぎ りんご 生姜 グリーンピース にんにく 長ねぎ	米 砂糖	なたね油 バター	エネルギー 784 kcal たんぱく質 37.3 g		
		じゃがいも入りコンソメスープ	ベーコン 鶏肉		人参 パセリ	セロリ 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	なたね油	脂質 22.5 g		
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					食塩相当量 3.0 g		
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類		
4	火	麦ごはん				米 麦		エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.7 g			
		豆腐ちげだんの具	豆腐 うずら卵 豚肉		人参 小松菜	白身キムチにんにく 生姜 白味噌	濃粉	なたね油 ごま油	脂質 24.5 g		
		もやしとわかめの中華和え		わかめ 寒天	小松菜	もやし	砂糖	ごま なたね油 ごま油	食塩相当量 2.5 g		
		メロン				メロン			家庭で補う きのこと		
5	水	豆乳きなこトースト	豆乳 きな粉			食パン 砂糖		エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.5 g			
		ゴンボ	鶏肉 ベーコン		人参 トマト オクラ	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	脂質 28.2 g		
		わかめとツナのチーズサラダ	ツナ	わかめ チーズ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油	食塩相当量 2.4 g		
		お米で沖縄県産シークワサータルト				シークワサー	米粉 砂糖		家庭で補う 小魚		
6	木	ごはん				米		エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.7 g			
		ほっけのかば焼き	ほっけ			枝豆	濃粉 砂糖	なたね油	脂質 26.0 g		
		梅いそ和え		のり	小松菜	えのき茸 もやし 梅	砂糖	なたね油	食塩相当量 2.5 g		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	さといも こんにやく	なたね油	家庭で補う 乳製品		
7	金	こぎつねごはん	油揚げ		人参	しいたけ かんぴょう	米 砂糖	ごま	エネルギー 702 kcal たんぱく質 31.6 g		
		ほうれん草としらすの卵焼き	釜揚げしらす 卵		ほうれん草		砂糖		脂質 20.0 g		
		キャベツのおかか和え	かつお節		なばな 人参	コーン キャベツ			食塩相当量 2.8 g		
		七タスープ	魚めん 鶏肉		人参 ほうれん草 みつば	白菜 えのき茸	麩		家庭で補う いも類		
10	月	ごはん				米		エネルギー 821 kcal たんぱく質 34.2 g			
		ししゃもフライ	ししゃも			小麦粉 パン粉	なたね油		脂質 24.2 g		
		納豆磯和え	納豆	焼きのり	人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ			食塩相当量 2.2 g		
		揚げボールとじゃがいものそぼろ煮	豚肉 揚げボール		人参	玉ねぎ しいたけ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	家庭で補う くだもの		
11	火	ごはん				米		エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.5 g			
		韓国のに		のり					脂質 25.5 g		
		五目豆腐	豚肉 豆腐		人参	生姜 玉ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース	砂糖 濃粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 2.2 g		
		南瓜とツナのつつみ揚げ	白花草 ツナ		かぼちゃ		ぎょうざの皮 小麦粉	なたね油	家庭で補う たまご		

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(7月) とうもろこし・ピーマン かぼちゃ		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
12	水	ジャージャー麺(麺)								中華めん	エネルギー 833 kcal
		ジャージャー麺(具)	豚肉 大豆 味噌			人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 濃粉	なたね油 ごま油		たんぱく質 41.3 g
		チーズポテト	ベーコン	チーズ	ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	なたね油 バター			脂質 32.0 g
		とうもろこし				とうもろこし					食塩相当量 4.0 g
13	木	枝豆とコーンのごはん	ベーコン			コーン 枝豆	米	ごま			エネルギー 740 kcal
		たらの南蛮漬け	たら			唐辛子	長ねぎ	濃粉 米粉 砂糖	なたね油		たんぱく質 33.7 g
		磯香和え		のり		人参 小松菜	もやし				脂質 20.9 g
		冬瓜のすまし汁	豆腐 鶏肉	わかめ	人参	えのき茸 冬瓜					食塩相当量 3.0 g
14	金	鯛わかめごはん	鯛	わかめ			米	ごま			エネルギー 730 kcal
		ピーマンの肉詰め	豚肉			ピーマン	玉ねぎ	米粉 パン粉 砂糖			たんぱく質 33.7 g
		きゅうり昆布風味漬け		昆布			きゅうり	砂糖	なたね油		脂質 22.5 g
		キャベツと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参	玉ねぎ キャベツ					食塩相当量 3.1 g
18	火	ごはん					米				エネルギー 882 kcal
		ごろごろチキンと夏野菜のカレー	鶏肉 白花生	チーズヨーグルト	人参 かぼちゃ パプリカ	玉ねぎ なす にんにく 生姜 りんご	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター なたね油			たんぱく質 30.8 g
		小松菜とこんにやくのサラダ			人参 小松菜	コーン きゅうり	こんにやく 砂糖	なたね油 ごま			脂質 34.2 g
		メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳								食塩相当量 2.1 g

◎食材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。

## 千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 日時 令和5年 8月3日(木)  
受付: 13時00分 研究発表会: 13時15分から16時45分
  - 場所 市川教育会館 多目的ホール
  - 内容
    - ・各班経過報告
    - ・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子  
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見直し、情報提供を行う～」
    - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
    - ・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」  
講師 近藤醸造株式会社(キッコーゴ) 代表取締役 近藤 寛氏
    - ・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」  
講師 日清オイリオグループ株式会社  
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏
- 申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい  
(申し込み 締め切り7月20日(木)まで)

エネルギー	783 kcal
たんぱく質	34.3 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.7 g

