



令和6年 7月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	ごはん しゆしょく 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 ピーマン・きゅうり
			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	
1	月	たこめし	たこ		生姜 長ねぎ	米		エネルギー 745 kcal	
		さばのガーリック揚げ	さば		にんにく	澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 38.3 g	
		もやしの南蛮しらす和え	釜揚げしらす	人参 小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 27.4 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	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	牛乳				家庭で補う きのこ		
2	火	ハニートースト		コンデンスミルク		コッペパン はちみつ 砂糖	バター	エネルギー 698 kcal	
		ゴンボ	鶏肉 ベーコン	人参 トマトホール オクラ	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 28.6 g	
		コーンサラダ		人参	コーン キャベツ きゅうり	砂糖	ごま なたね油	脂質 27.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト	セロリ 玉ねぎ			食塩相当量 2.7 g	
		牛乳	牛乳				家庭で補う 海藻類		
3	水	カレーソースペンネ	大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	にんにく 生姜 セロリ	ペンネリガーテ	なたね油 バター	エネルギー 734 kcal
		くわわかめツナサラダ	ツナ	きわかめ	人参	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	なたね油 ごま	たんぱく質 26.5 g
		がまくんのクッキー	豆乳			卵 砂糖 小麦粉 チョコレート	バター	脂質 33.0 g	
		牛乳	牛乳			黒砂糖 小麦粉 チョコレート	バター	食塩相当量 2.9 g	
		牛乳	牛乳				家庭で補う いも類		
4	木	ごはん				米		エネルギー 761 kcal	
		江戸前ぼらのピリットジャン	ぼら		いんげん 赤ピーマン	澱粉 米粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 32.6 g	
		五色和え	ハム		人参	きゅうり コーン もやし	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 23.7 g
		ポテトと卵のスープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐	人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ	じゃが芋 澱粉		食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	牛乳				家庭で補う くだもの		
5	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 691 kcal
		ほうれん草としらすの卵焼き	卵	釜揚げしらす	ほうれん草		砂糖		たんぱく質 29.9 g
		セタスープ	魚めん 鶏肉		人参 ほうれん草 みつば	白菜 えのき茸	麩		脂質 19.9 g
		セタ三色ゼリー(豆乳・レモン・メロン)		豆乳			砂糖		食塩相当量 2.6 g
		牛乳	牛乳				家庭で補う 乳製品		
8	月	ごはん				米		エネルギー 725 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	なたね油	たんぱく質 33.4 g
		きゅうり昆布風味漬		昆布		きゅうり	砂糖	なたね油	脂質 21.9 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 2.3 g	
		ビーンスカル	かたくちいわし	大豆		ごま	家庭で補う くだもの		
		牛乳	牛乳						
9	火	ごはん				米		エネルギー 840 kcal	
		五目豆腐	豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ しいたけ グリンピース	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 36.4 g
		南瓜とツナの春巻き	白大豆 ツナ		かぼちゃ	春巻きの皮 小麦粉	なたね油		脂質 25.4 g
		枝豆				枝豆			食塩相当量 2.4 g
		韓国のみ		のり			家庭で補う たまご		
		牛乳	牛乳						
10	水	ごはん				米		エネルギー 828 kcal	
		ししゃもフライ		ししゃも		小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 35.3 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		脂質 24.6 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	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳				家庭で補う くだもの		

日	曜日	ごはん しゆしょく 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・なす 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				
11	木	麦ごはん							米 麦	エネルギー 725 kcal		
		中華どんの具		豚肉 うずら卵 いか なたね			人参 小松菜	にんにく 生姜 白菜 菊	澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 27.4 g	
		フルーツ杏仁						しいたけ 玉ねぎ	砂糖		脂質 19.1 g	
		牛乳		牛乳				パイナップル みかん 黄桃			食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳						家庭で補う いも類			
12	金	ごはん							米	エネルギー 888 kcal		
		ごろごろチキンと夏野菜のカレー	鶏肉 白大豆			粉チーズ ヨーグルト	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	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 32.5 g	
		とうもろこし							とうもろこし		脂質 33.7 g	
		牛乳		牛乳							食塩相当量 2.0 g	
								家庭で補う 海藻類				
16	火	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 692 kcal
		たらの南蛮漬	たら					長ねぎ	澱粉 米粉 砂糖	なたね油		たんぱく質 31.8 g
		冬瓜のすまし汁	豆腐 鶏肉	わかめ	人参			えのき茸 冬瓜				脂質 20.8 g
		メロンクリームソーダ風ゼリー		豆乳					砂糖			食塩相当量 2.5 g
		牛乳	牛乳						家庭で補う たまご			
17	水	クロックムッシュ	ハム						チーズ 牛乳		食パン	エネルギー 812 kcal
		ひよこ豆入りポトフ	豚肉 ベーコン				人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃが芋			たんぱく質 35.8 g
		ツナと人参のラペ	ウインナー ひよこ豆				人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油		脂質 36.3 g
		米粉のクレープ(チョコ)	ツナ						米粉 砂糖			食塩相当量 3.5 g
		牛乳	牛乳						家庭で補う くだもの			

♡ 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。

エネルギー	762 kcal
たんぱく質	32.4 g
脂質	26.1 g
食塩相当量	2.5 g

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

1 日時 令和6年7月29日(月)
受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分

2 場所 市川教育会館 多目的ホール

3 内容 ・各班経過報告
・研究発表『ICT機器を活用した食育
～有効な指導方法の構築を目指して～』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋

・講演「未来の食育をになう新しい取り組み
～タブレット端末でできる便利な使い方～」
・講師 市川市立塩橋小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。

