



# 令和7年 7月 給食予定献立表

| 日  | 曜日 | こんだて<br>しゅしゅく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳 | 主な食品            |          |                 |                        |             |            | 旬の食材(7月)<br>おくら・枝豆<br>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  | 火  | たこめし                                        | たこ              |          |                 | 生姜 長ねぎ                 | 米           |            | エネルギー 824 kcal                  |
|    |    | さばの揚げおろし煮                                   | さば              |          |                 | 生姜 大根                  | 澱粉 米粉       | なたね油       | たんぱく質 38.1 g                    |
|    |    | もやしの具だくさんみそ汁                                | 豚肉 生揚げ 味噌       |          | 人参 小松菜          | もやし 玉ねぎ                | こんにやく       |            | 脂質 31.0 g                       |
|    |    | 瀬戸内レモンのカスタードタルト                             | 卵               |          |                 | レモン                    | 砂糖 小麦粉      |            | 食塩相当量 2.4 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 練乳<br>牛乳 |                 |                        |             | 家庭で補う きのこと |                                 |
| 2  | 水  | ハニートースト                                     |                 | コンデンスミルク |                 |                        | 食パン はちみつ 砂糖 | バター        | エネルギー 725 kcal                  |
|    |    | ゴンボ                                         | 鶏肉 ベーコン         |          | 人参 トマトホール缶 おくら  | にんにく 玉ねぎ               | じゃが芋 砂糖     | なたね油       | たんぱく質 29.2 g                    |
|    |    | コーンサラダ                                      |                 |          | 人参              | コーン キャベツ きゅうり ほうろく 玉ねぎ | 砂糖          | ごま なたね油    | 脂質 29.8 g                       |
|    |    | 型ぬきチーズ                                      |                 | チーズ      |                 |                        |             |            | 食塩相当量 3.0 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             | 家庭で補う 海藻類  |                                 |
| 3  | 木  | 麦ごはん                                        |                 |          |                 |                        | 米 麦         |            | エネルギー 744 kcal                  |
|    |    | いり豆腐どんの具                                    | 豆腐 豚 かまぼこ       |          | 人参 ほうれん草        | キャベツ 玉ねぎ しいたけ          | 砂糖 澱粉       | なたね油 ごま油   | たんぱく質 36.1 g                    |
|    |    | しいらの塩こうじ揚げ                                  | しいら             |          |                 | 生姜 にんにく                | 塩こうじ 澱粉     | なたね油       | 脂質 23.5 g                       |
|    |    | キャベツのおかか和え                                  | かつお節            | 菜の花 人参   | コーン キャベツ        |                        |             |            | 食塩相当量 2.1 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             | 家庭で補う たまご  |                                 |
| 4  | 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               | しらす      | ほうれん草           | 砂糖                     | 砂糖          |            | たんぱく質 29.9 g                    |
|    |    | 七夕スープ                                       | 魚めし 鶏肉          |          | 人参 ほうれん草 みつば    | 白菜 えのき茸                | 麩           |            | 脂質 19.9 g                       |
|    |    | 七夕三色ゼリー(豆乳・レモン・メロン)                         | 豆乳              |          |                 | 砂糖                     | 砂糖          |            | 食塩相当量 2.6 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             | 家庭で補う 乳製品  |                                 |
| 7  | 月  | 小松菜としらすの混ぜごはん                               | ベーコン            | しらす      | 小松菜             |                        | 米           | ごま油 ごま     | エネルギー 721 kcal                  |
|    |    | ささみのコーンフ레이크揚げ                               | ささみ             |          |                 |                        | 小麦粉 コーンフ레이크 | なたね油       | たんぱく質 29.5 g                    |
|    |    | 白菜のスープ煮                                     | ベーコン 豆腐         | 人参       | 白菜 えのき茸         |                        |             |            | 脂質 19.0 g                       |
|    |    | みかんシャーベット                                   |                 |          | みかん             |                        |             |            | 食塩相当量 2.3 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             | 家庭で補う いも類  |                                 |
| 8  | 火  | 麦ごはん                                        |                 |          |                 |                        | 米 麦         |            | エネルギー 791 kcal                  |
|    |    | 青椒肉絲どんの具                                    | 豚肉              |          | ピーマン バブリカ       | 筍 にんにく 生姜              | 砂糖 澱粉       | なたね油 ごま油   | たんぱく質 35.9 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     |            | 脂質 25.0 g                       |
|    |    | 麩のラスク                                       |                 |          |                 |                        | 麩 砂糖        | バター        | 食塩相当量 2.5 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             | 家庭で補う くだもの |                                 |
| 9  | 水  | 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 690 kcal                  |
|    |    | たららの南蛮漬                                     | たら              |          |                 | 長ねぎ                    | 澱粉 米粉 砂糖    | なたね油       | たんぱく質 35.9 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 21.3 g                       |
|    |    | フィッシュビーンス                                   | 大豆 かつおちいわし      |          |                 |                        |             | ごま         | 食塩相当量 2.7 g                     |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             | 家庭で補う たまご  |                                 |
| 10 | 木  | ごはん(強化米入り)                                  |                 |          |                 |                        | 米 強化米       |            | エネルギー 751 kcal                  |
|    |    | 子持ちしいやもフライ                                  |                 | しいやも     |                 |                        | 小麦粉 パン粉 澱粉  | なたね油       | たんぱく質 31.2 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                |             |            | 脂質 16.8 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 | じゃがいも 砂糖               | なたね油        |            | 食塩相当量 2.1 g                     |
|    |    | ジョア(プレーン)                                   |                 | ジョア      |                 |                        |             | 家庭で補う くだもの |                                 |
| 11 | 金  | 麦ごはん                                        |                 |          |                 |                        | 米 麦         |            | エネルギー 723 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 ほうろく しいたけ 玉ねぎ  | 澱粉          | なたね油 ごま油   | たんぱく質 27.5 g                    |
|    |    | フルーツ杏仁                                      |                 | 牛乳       |                 | パイン缶 みかん缶 黄桃缶          | 砂糖          |            | 脂質 19.1 g                       |
|    |    | 牛乳                                          |                 | 牛乳       |                 |                        |             |            | 食塩相当量 1.9 g                     |
|    |    |                                             |                 |          |                 |                        |             | 家庭で補う いも類  |                                 |

## 市川市立第三中学校

| 日    | 曜<br>日 | こんだて<br>しゅく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳 | 主な食品               |            |               |                    |             |                | 旬の食材(7月)<br>とうもろこし・なす<br>冬瓜・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             |                                  |
| 14   | 月      | ごはん                                       |                    |            |               |                    | 米           |                | エネルギー 843 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 30.5 g                     |
|      |        | とうもろこし                                    |                    |            |               |                    |             |                | 脂質 30.3 g                        |
|      |        | 牛乳                                        |                    | 牛乳         |               | とうもろこし             |             |                | 食塩相当量 2.0 g                      |
|      |        |                                           |                    |            |               |                    |             |                | 家庭で補う 海藻類                        |
|      |        |                                           |                    |            |               |                    |             |                |                                  |
| 和食の日 |        | 麦ごはん                                      |                    |            |               | 米 麦                |             | エネルギー 802 kcal |                                  |
| 15   | 火      | 木の葉どんの具                                   | かまぼこ 豚肉 油揚げ 卵      |            | 人参 みつば        | 玉ねぎ しいたけ           | 砂糖          |                | たんぱく質 34.9 g                     |
|      |        | 南瓜の天ぷら                                    |                    |            | 南瓜            |                    | 天ぷら粉        | なたね油           | 脂質 27.3 g                        |
|      |        | 枝豆                                        |                    |            |               |                    |             |                | 食塩相当量 2.1 g                      |
|      |        | 牛乳                                        |                    | 牛乳         |               | 枝豆                 |             |                | 家庭で補う いも類                        |
|      |        |                                           |                    |            |               |                    |             |                |                                  |
|      |        |                                           |                    |            |               |                    |             |                |                                  |
| 16   | 水      | クロックムッシュ                                  | ハム                 | チーズ 牛乳     |               |                    | 食パン         |                | エネルギー 756 kcal                   |
|      |        | ひよこ豆入りポトフ                                 | 豚肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆 |            | 人参 かぶの葉       | 玉ねぎ かぶ             | じゃが芋        |                | たんぱく質 34.6 g                     |
|      |        | ツナと人参のラペ                                  | ツナ                 |            | 人参            | きゅうり コーン 玉ねぎ       | 砂糖          | オリーブ油          | 脂質 30.7 g                        |
|      |        | メロンクリームソーダ風ゼリー                            | 豆乳                 |            |               |                    | 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

1 日 時 令和7年8月6日(水)  
受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分  
2 場 所 市川市役所第2庁舎 4階会議室  
3 内 容

- ・各班経過報告
- ・研究発表『魅力ある学校給食をめざして  
～給食をより美味しくするための料理法の研究～』  
若宮小学校 学校栄養職員 庄司 高輔  
大柏小学校 栄養教諭 高崎 哲哉  
須和田の丘支援学校 栄養教諭 松村 雪衣
- ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
- ・講演 料理のコツを科学する  
『調理操作のなぜ?』を知り、確実においしく  
・講師 調理科学評論家(サイエンス・クッキング・プロデューサー)  
木村 万紀子 先生

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

### 【給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み】

高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)を「熱中症0週間」とします。  
市川市立学校全校において、子どもたちの安心安全な給食提供と、調理従事者の健康と安全を考え、  
献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

7月8日のメニューです!!

【麩のラスク】(作りやすい量)  
焼麩(小町麩) 50g  
バター 55g  
グラニュー糖 55g(大さじ4と1/2)  
シナモン 少々(お好みで)

- ①バターをとかし、グラニュー糖を振り入れ、お好みでシナモンを加える。
- ②ボールに麩と①を入れ、全体的にまぶすようにまわしけながらしつかりとからめる。
- ③オーブンで焼く  
(160℃で10分程度、色を見ながら)

| 栄養価の7月平均値 |          |
|-----------|----------|
| エネルギー     | 755 kcal |
| たんぱく質     | 32.8 g   |
| 脂質        | 24.5 g   |
| 食塩相当量     | 2.4 g    |

