

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしよく おかず（主菜）	おかず（副菜） デザート 牛乳					
19	金	ごはん			米		エネルギー	716 kcal
		ヤンニョムフィッシュ	メルルーサ		しょうが なたね油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく	たんぱく質	28.1 g
		塩だれキャベツ			ごま油 ごま	キャベツ もやし	脂質	19.4 g
		フォーのスープ	鶏肉		ごま油 フォー	生姜 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量	2.2 g
		梨				梨		
		牛乳	牛乳					
22	月	けんちんうどん	豚肉 油揚げ 削節		うどん さといも	人参 ごぼう 大根 こねぎ ほうれんそう	エネルギー	740 kcal
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青のり		薄力粉 なたね油		たんぱく質	31.8 g
		小松菜とコーンの和え物	ツナ		エッグケアマヨネーズ	小松菜 ほうれんそう コーン	脂質	24.7 g
		おはぎ	小豆 きな粉		米 もち米 砂糖		食塩相当量	2.9 g
		牛乳	牛乳					
24	水	ごはん			米		エネルギー	767 kcal
		白身魚の味噌マヨ焼き	鱈 味噌		エッグケアマヨネーズ		たんぱく質	36.8 g
		からし和え			砂糖	もやし 人参 小松菜	脂質	25.1 g
		筑前煮	鶏肉 竹輪 削節		なたね油 こんにゃく さといも 砂糖	人参 れんこん ごぼう しいたけ 絹さや	食塩相当量	2.8 g
		牛乳	牛乳					
25	木	ごはん			米		エネルギー	711 kcal
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		なたね油 砂糖 ごま油 澱粉	生姜 にんにく 長ねぎ にら 人参 玉ねぎ	たんぱく質	30.5 g
		バンバンジーサラダ	鶏肉 くらげ 味噌		ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり	脂質	23.6 g
		梨				梨	食塩相当量	1.7 g
		牛乳	牛乳					
26	金	ごはん			米		エネルギー	743 kcal
		おからコロッケ	豚肉 おから		なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 澱粉	玉ねぎ	たんぱく質	25.9 g
		白菜のおかか昆布和え	塩昆布 かつお節		ごま油	白菜 人参	脂質	21.7 g
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐 昆布 削節		さといも こんにゃく 澱粉 なたね油	大根 人参 長ねぎ しいたけ ほうれんそう	食塩相当量	2.5 g
		牛乳	牛乳					
29	月	チキンライス	鶏肉		米 なたね油	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	エネルギー	719 kcal
		シートエッグ	シートエッグ				たんぱく質	21.5 g
		さつまチップ			さつま芋 なたね油		脂質	26.9 g
		ポトフ	ベーコン ソーセージ		なたね油 じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶ ブロッコリー	食塩相当量	3.0 g
		牛乳	牛乳					

栄養価の月平均値

エネルギー	736 kcal
たんぱく質	29.2 g
脂質	24.0 g
食塩相当量	2.9 g

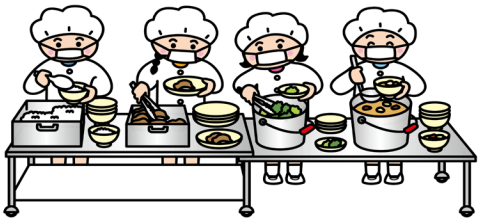
＜給食室における熱中症0（ゼロ）週間の取組＞

特に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、子ども達の安心安全な給食提供のために、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。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。



日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅじょく おかず（主菜）	おかず（副菜） デザート 牛乳								しゅじょく おかず（主菜）	おかず（副菜） デザート 牛乳					
2	火	冷やし中華		わかめ	中華めん 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり キャベツ	エネルギー	720 kcal	10	水	ホットドッグ		ソーセージ	コッペパン	キャベツ	エネルギー	739 kcal
		照り焼きチキン		鶏肉	砂糖		たんぱく質	31.6 g			じゃがいものソテー		ツナ	じゃが芋 砂糖	玉ねぎ コーン	たんぱく質	35.5 g
		ごまドレサラダ		ツナ	なたね油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり トマト	脂質	30.2 g			肉団子スープ		鶏肉	ごま油	人参 長ねぎ 白菜	脂質	28.5 g
		豆乳プリンタルト			プリンタルト		食塩相当量	2.9 g			チーズ		チーズ			食塩相当量	4.2 g
		牛乳		牛乳							牛乳		牛乳				
3	水	ご飯			米		エネルギー	717 kcal	11	木	ご飯			米		エネルギー	714 kcal
		豚丼の具		豚肉	しらたき 砂糖 なたね油	人参 玉ねぎ 長ねぎ	たんぱく質	30.0 g			プルコギ丼の具		豚肉	砂糖 ごま油 澱粉 なたね油	人参 にら 玉ねぎ えのき茸 しめじ にんにく	たんぱく質	29.5 g
		白玉汁		鶏肉 油揚げ 削節 昆布	白玉 こんにゃく	小松菜 長ねぎ 人参 大根	脂質	16.9 g			トックスープ		鶏肉	トック（韓国の餅）	人参 にら えのき茸 チンゲン菜	脂質	18.8 g
		ヨーグルト		ヨーグルト		ごぼう しめじ まいたけ	食塩相当量	2.2 g			ぶどうゼリー			ゼリー	ぶどう	食塩相当量	3.0 g
		牛乳		牛乳							牛乳		牛乳				
4	木	じゃこガーリックライス		ベーコン ちりめんじゃこ	米 オリーブオイル なたね油	にんにく	エネルギー	719 kcal	12	金	鮭わかめご飯		鮭 わかめごはんの素	米 ごま		エネルギー	730 kcal
		ポテトオムレツ		卵 豆乳 白花豆 ハム	じゃが芋 なたね油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ にんにく	たんぱく質	28.8 g			野菜ハンバーグ		豚肉 豆腐 大豆	パン粉 なたね油 砂糖 澱粉	玉ねぎ 人参 れんこん	たんぱく質	40.1 g
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	脂質	25.0 g			きのこ汁		豚肉 昆布 削節	ごま油 じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 えのき茸	脂質	24.6 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量	3.6 g			黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ		しめじ しいたけ こねぎ	食塩相当量	3.8 g
		牛乳		牛乳							牛乳		牛乳				
5	金	ご飯			米		エネルギー	753 kcal	16	火	ご飯			米		エネルギー	713 kcal
		鯖の味噌煮		鯖 味噌	砂糖 ごま	生姜 長ねぎ	たんぱく質	30.0 g			里芋と鶏肉の中華和え		鶏肉	里芋 なたね油	ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質	23.8 g
		五目汁		鶏肉 削節 昆布	こんにゃく	人参 ごぼう 大根	脂質	27.8 g			トマトときゅうりのサラダ		ツナ	砂糖 澱粉 ごま油	生姜 にんにく	脂質	25.7 g
		梨				梨	食塩相当量	3.0 g			キャベツと豆腐のスープ		豆腐 鶏肉 味噌	ごま ごま油 砂糖	キャベツ トマト きゅうり	食塩相当量	2.9 g
		牛乳		牛乳							牛乳		牛乳		キャベツ えのき茸		
														きくらげ にんにく			
8	月	ご飯			米		エネルギー	713 kcal	17	水	麦ご飯			米 麦		エネルギー	834 kcal
		鶏肉とさつまいもの甘辛和え		鶏肉	澱粉 なたね油 さつま芋 砂糖	にんにく	たんぱく質	26.3 g			カレー		鶏肉 豚肉 チーズ	バター 小麦粉	玉ねぎ 人参	たんぱく質	22.2 g
		大根とわかめの味噌汁		油揚げ わかめ 味噌 削節 昆布		大根 えのき茸	脂質	20.9 g			ひじきのマリネ		ヨーグルト 白花豆	じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜	脂質	18.5 g
		小魚		パリッシュ			食塩相当量	2.7 g			フルーツポンチ			砂糖 なたね油	コーン 人参 きゅうり	食塩相当量	2.6 g
		牛乳		牛乳							牛乳			クールゼリーの素	みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
											牛乳		牛乳	砂糖	ナタデココ リンごジュース		
9	火	栗ご飯		昆布	米 栗		エネルギー	758 kcal	18	木	あんかけ焼きそば		豚肉 いか	中華めん なたね油	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ	エネルギー	759 kcal
		秋刀魚の蒲焼き		秋刀魚	澱粉 なたね油 砂糖	生姜	たんぱく質	28.3 g			中華きゅうり			砂糖 澱粉 ごま油	人参 竹の子 きくらげ 絹さや	たんぱく質	28.3 g
		かきたま汁		卵 豆腐 昆布 削節	澱粉	人参 えのき茸 わけぎ 小松菜	脂質	29.5 g			マーラーカオ		コンデンスミルク	砂糖 ごま油 ごま	きゅうり	脂質	24.0 g
		巨峰				巨峰	食塩相当量	2.9 g			牛乳 卵		牛乳	なたね油 砂糖 小麦粉		食塩相当量	2.9 g
		牛乳		牛乳							牛乳		牛乳	プリン	の素		

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。