



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	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
1	火	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ ごま	エネルギー	594 kcal
		しろみざかなフライ	たら	こむぎこ パンこ なたねあぶら	たんぱく質	24.3 g
		にくじゃが	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	脂質	16.2 g
		ひとくちゼリー		ゼリー	食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	水	あさりスパゲティ	ペーコン あさり	カットスパゲッティ マーガリン	エネルギー	593 kcal
		こめこコーンシチュー	とり とうにゅう	じゃがいも なたねあぶら こめこ	たんぱく質	23.7 g
		チョコマフィン	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート ふんとう	脂質	22.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.4 g
3	木	ごはん		こめ	エネルギー	539 kcal
		マーボーどうふどん(ぐ)	ぶた どうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たんぱく質	21.2 g
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	脂質	18.3 g
		ひとくちいちごプリン		ひとくちプリン	食塩相当量	1.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4	金	ごはん		こめ	エネルギー	545 kcal
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	たんぱく質	24.2 g
		パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	脂質	15.4 g
		メロン			食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	月	2色そぼろごはん	とり たまご	こめ さとう なたねあぶら	エネルギー	560 kcal
		たなばたそうめん汁	とり とうふ さばぶし こんぶ なた	そうめん・ひやむぎ	たんぱく質	25.4 g
		えだまめ	1年生えだまめもぎ		脂質	16.0 g
		ももゼリー		ゼリー	食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8	火	とりめし	けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	エネルギー	617 kcal
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう	たんぱく質	23.5 g
		にくどうふ	ぶた とうふ けずりぶし	なたねあぶら しらたき さとう	脂質	13.7 g
		セレクトジュース	ぶどうジュース又はりんごジュース	ぶどうジュース りんごジュース	食塩相当量	1.9 g
9	水	ツナチーズトースト	まぐろ チーズ	しょくパン エッグケアマヨネーズ	エネルギー	558 kcal
		ポークビーンズ	だいず ぶた ペーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	たんぱく質	26.1 g
		とうもろこし	2年生とうもろこしのかわむき	コーン	脂質	23.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.1 g
10	木	ごはん		こめ	エネルギー	559 kcal
		ぶたどん	ぶた	しらたき さとう	たんぱく質	21.0 g
		ごまあえ		ごま さとう	脂質	16.2 g
		れいとうみかん		みかん	食塩相当量	1.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、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	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
11	金	ごはん		こめ	エネルギー	547 kcal
		ハッシュドポーク	ぶた	なたねあぶら こめこ	たんぱく質	21.1 g
		ツナサラダ	ツナ くきわかめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	脂質	14.2 g
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	月	きなこトースト	きなこ きゅうにゅう	しょくパン マーガリン さとう	エネルギー	541 kcal
		ビーンズシチュー	しろはなまめ いんげんまめ だいず スキムミルク きゅうにゅう とうにゅう チーズ たり	なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たんぱく質	25.3 g
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	脂質	22.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量	1.8 g
15	火	ウインナーピラフ	ソーセージ	こめ なたねあぶら バター	エネルギー	617 kcal
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー	たんぱく質	26.6 g
		とうふグラタン	とうふ ぶた チーズ		脂質	25.4 g
		レタスとたまごのスープ	たまご かまぼこ	でんぶん	食塩相当量	2.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	水	ごはん		こめ	エネルギー	574 kcal
		なつやさいカレー	とり しろはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たんぱく質	19.3 g
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	脂質	16.2 g
		ひとくちゼリー		ゼリー	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

☆7日(月)のえだまめは、1年生のみなさんがえだまめもぎ体験したものを提供します。

☆8日(火)セレクト給食第一弾！自分で決めた(ぶどうジュースorりんごジュース)を飲みます。

☆9日(水)のとうもろこしは、2年生のみなさんが皮むき体験したものを提供します。

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)週間の取り組み＞

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。

栄養価の月平均値	
エネルギー	570 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	18.3 g
食塩相当量	1.9 g

