

日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	たこ飯	たこ	昆布	のざわな		米 押麦		760 kcal
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 こんにゃく	なたね油	37.5 g
		千草焼き	鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	人参	長ねぎ	砂糖	なたね油	19.2 g
		冷凍みかん				みかん			2.6 g
		牛乳		牛乳					
2	水	スパゲティ					スパゲッティ		785 kcal
		フレッシュトマトミートソース	豚肉	チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ きゅうり レモン	米粉 砂糖	なたね油	37.1 g
		ツナポテトサラダ	ツナ		人参	じゃが芋 砂糖 キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	26.7 g
		チキンナゲット	チキンナゲット						2.6 g
		牛乳		牛乳					
3	木	ご飯					米		802 kcal
		ふりかけ				ゆかり			35.1 g
		生揚げ肉味噌煮	豚肉 味噌 生揚げ		人参 いんげん	生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子	砂糖 じゃが芋	なたね油	25.9 g
		焼きししゃも		ししゃも					3.2 g
		すいか				すいか			
		牛乳		牛乳					
4	金	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		801 kcal
		夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ トマト いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ なし なす きゅうり キャベツ 黄ピーマン レモン		なたね油 バター	27.6 g
		イタリアンサラダ	サラミ		赤ピーマン		砂糖	なたね油 オリーブオイル	26.9 g
		デザートジョア		ジョア					3.0 g
		牛乳		牛乳					
7	月	五目ちらし寿司	油揚げ あさり 卵	のり	人参 いんげん	しいたけ 竹の子 かんぴょう	米 押麦 砂糖		719 kcal
		笹かまぼこ2色揚げ	笹かまぼこ	青のり		生姜	小麦粉	なたね油	25.4 g
		オクラ和え物			おくら	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油	22.0 g
		七夕ゼリー					七夕ゼリー		2.5 g
		牛乳		牛乳					
8	火	麦ご飯					米 押麦		790 kcal
		マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	28.9 g
		ミニトマト			ミニトマト				21.3 g
		すいかフルーツポンチ				みかん バイン 荔枝 すいか	ジュース		2.0 g
		牛乳		牛乳					
9	水	ガーリックトースト					食パン	バター	763 kcal
		チリコンカン	白いんげん豆 豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	29.0 g
		ツナチーズサラダ	ツナ	チーズ	人参	レモン きゅうり 玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン	砂糖	なたね油	31.5 g
		ひとくちゼリー							3.1 g
		牛乳		牛乳					
10	木	五穀ご飯					米 五穀		752 kcal
		ステック納豆	納豆						34.8 g
		沢煮椀	豚肉	昆布	人参 みつば	ごぼう 竹の子 太根 しいたけ			19.3 g
		レバーかりん揚げ	豚肉レバー			生姜	片栗粉 砂糖 はちみつ	なたね油	2.6 g
		メロン				メロン			
		牛乳		牛乳					
11	金	ご飯					米		752 kcal
		ブルコギ丼	豚肉		赤ピーマン にら	にんにく 生姜 なし 玉ねぎ もやし	砂糖 マロニー	ごま油 なたね油 ごま	29.4 g
		中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ	トック	なたね油 ごま油	21.5 g
		冷凍マンゴー				マンゴー			2.2 g
		牛乳		牛乳					

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。



- ★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が 気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。

9月の給食  
開始予定は  
2日(火)です

7月の平均値		
エネルギー	757	kcal
たんぱく質	31.6	g
脂質	23.8	g
食塩相当量	2.6	g

日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14	月	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		729 kcal
		豚肉丼	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	29.5 g
		ごま酢和え		わかめ	小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	20.0 g
		豆乳プリン	豆乳	スキムミルク			プリンの素		2.3 g
		牛乳		牛乳					
15	火	コーンピラフ	鶏肉		人参 いんげん	コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米 押麦	なたね油 バター	709 kcal
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく 生姜 レモン			28.1 g
		ひじきサラダ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	31.2 g
		フローズンゼリー							2.3 g
		牛乳		牛乳					
16	水	枝豆ご飯		ちりめんじゃこ		枝豆	米 押麦	ごま	727 kcal
		すずきピリ辛タレ	すずき			生姜 長ねぎ		ごま ごま油	36.7 g
		白玉入りめかたま汁	卵	めかぶ	人参 小松菜	玉ねぎ	白玉 片栗粉		19.8 g
		冷凍みかん				みかん			2.5 g
		牛乳		牛乳					

## 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＞  
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、給食室内で働く調理従事者の健康と安全考え、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。

