

2025

## 7月 給食予定献立表

市川市立妙典中学校

日 曜 日	こんだて	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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	おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	昆布	のざわな	米 押麦		760 kcal			
	たこ飯	たこ	人参 いんげん	じやが芋 砂糖	なたね油	37.5 g			
	ピリ辛肉じゃが	豚肉	玉ねぎ	こんにゃく					
	千草焼き	鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	砂糖	なたね油	19.2 g			
	冷凍みかん		みかん			2.6 g			
2 水	牛乳	牛乳							
	スパゲティ			スパゲッティ		785 kcal			
	フレッシュトマトソース	豚肉 チーズ	人参トマト	米粉 砂糖	なたね油	37.1 g			
	ツナポテトサラダ	ツナ	人参	じやが芋 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			
3 木	牛乳	牛乳							
	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 じやが芋	なたね油	25.9 g		
	焼きししゃも	ししゃも				3.2 g			
4 金	すいか		すいか						
	牛乳	牛乳							
	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	ビーマン 赤ビーマン	にんにく 生姜 かぼちゃトマトイんげん	なたね油 バター	27.6 g			
	イタリアンサラダ	サラミ	赤ビーマン	きゅうり キャベツ 黄ビーマン レモン	砂糖	26.9 g			
7 月	デサートジョア		ジョア			3.0 g			
	牛乳	牛乳							
	五目ちらし寿司	油揚げ あさり 卵 のり	人参 いんげん	しげたけ 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	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	22.0 g			
8 火	七夕ゼリー				ごま油	2.5 g			
	牛乳	牛乳							
	麦ご飯			米 押麦		790 kcal			
	マー婆ー豆腐丼	豚肉 豆腐 味噌	にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ	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			
9 水	すいかフルーツポンチ		みかん バイン 黄桃 すいか		ジュース	2.0 g			
	牛乳	牛乳							
	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	じやが芋 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 赤ビーマン	砂糖	なたね油	31.5 g		
10 木	ひとくちゼリー					3.1 g			
	牛乳	牛乳							
	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 大根 しいたけ		19.3 g			
11 金	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							
	ご飯			米		752 kcal			
	ブルコギ丼	豚肉	赤ビーマン 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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	おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	昆布	のざわな	米 押麦		760 kcal			
	発芽玄米入りご飯								
	豚肉丼	豚肉	人参 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		
	豆乳プリン	豆乳	スキムミルク			プリンの素			
15 火	牛乳	牛乳							
	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	
16 水	牛乳	牛乳							
	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	

## 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

～給食をより美味しい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。

## &lt;給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み&gt;

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ひいたします。

