

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 牛乳	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
1 火	たこめし	たこ	米	人参	エネルギー 593 kcal	はんげしょう 半夏生 こんだて 献立	
	さばのからあげ	鯖	澱粉 なたね油	にんにく生姜	たんぱく質 27.8 g		
	とうがんそぼろに	鶏 生揚げ さばぶし	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 澱粉	冬瓜 人参 しいたけ 竹の子 いんげん	脂質 18.8 g		
	オレンジ			オレンジ	食塩相当量 2.2 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
2 水	ごはん		米		エネルギー 647 kcal	ねんせい 3年生 とうもろこし かわ皮むき	
	ししやもてんぷら	ししゃも 青のり	天ぷら粉 なたね油		たんぱく質 27.3 g		
	にくじやが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 18.3 g		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩相当量 1.4 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
3 木	クファジューシー	昆布 豚	米 なたね油 しらたき 砂糖	人参 しいたけ いんげん	エネルギー 644 kcal		
	ねぎチャンブルー	豆腐 豚 脚	ごま油	もやし 長ねぎ 人参	たんぱく質 24.8 g		
	こくとうむしパン	豆乳	蒸しパンミックス 黒砂糖 なたね油		脂質 20.3 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.1 g		
4 金	はちみつレモントースト		食パン マーガリン はちみつ	レモン	エネルギー 564 kcal		
	マカロニのカレーサラダ	ツナ	マカロニ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	たんぱく質 22.4 g		
	ラタトウイユ	鶏 ウィンナー	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ セロリ トマト 黄ピーマン	脂質 23.5 g		
	ピーチゼリー		ピーチゼリー		食塩相当量 1.7 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
7 月	こぎつねごはん	油揚げ 鶏	米 砂糖 ごま	枝豆 人参	エネルギー 641 kcal	たなはた 七夕 こんだて 献立	
	ささみフライ	鶏	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 30.7 g		
	たなばたすまじる	魚めん 蒲鉾 昆布 かつお節		小松菜 人参	脂質 20.9 g		
	たなばたクレープ		クレープ		食塩相当量 2.0 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
8 火	ごはん		米		エネルギー 612 kcal	ねんせい 4年生 校外学習 きゅうしょくしょくかい 給食試食会	
	さけのにんじんマヨネーズやき	鮭	エッグケアマヨネーズ	人参	たんぱく質 26.1 g		
	あつあげのカレーにこみ	生揚げ 豚 かつお節	なたね油 砂糖 澱粉	キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ	脂質 23.3 g		
	フローズンゼリー		みかんゼリー		食塩相当量 1.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
9 水	ごはん		米 麦		エネルギー 599 kcal		
	ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 澱粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にら 大根 ごまう 人參 まいたけ 長ねぎ 小松菜	たんぱく質 28.6 g		
	けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	里芋 こんにゃく		脂質 18.6 g		
	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.8 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
10 木	ごはん		米		エネルギー 578 kcal		
	ちぐさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質 30.2 g		
	ステイックなつとう	納豆			脂質 18.4 g		
	とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	食塩相当量 1.5 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
11 金	ジャコガーリックライス	ベーコン ちりめん	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ハセリ	エネルギー 659 kcal		
	タンドリーチキン	鶏 ひよこ豆	エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく	たんぱく質 26.3 g		
	ポークビーンズ	大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン	なたね油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー いんげん トマト	脂質 27.2 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.1 g		
	スパゲッティ		カットスパゲッティ オリーブオイル なたね油		エネルギー 556 kcal		
14 月	なすのミートソース	豚 チーズ	なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー トマト なす	たんぱく質 25.4 g		
	たまごスープ	鶏 卵	澱粉	小松菜 人参 玉ねぎ	脂質 20.8 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.2 g		
	けいはん	鶏 かつお節 のり 錦糸卵	米 砂糖	しいたけ たくあん 葉ねぎ	エネルギー 579 kcal		
15 火	さばのみそに	鯖 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 28.0 g	わしょくひ 和食の日	
	こまつなつのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 17.5 g		
	れいとうみかん			みかん	食塩相当量 1.9 g		
	ぎゅうにゅう	牛乳					

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		
16	水	ごはん		米 麦		エネルギー 640 kcal	
		なつやさいカレー	豚 チーズ	なたね油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン セロリー	たんぱく質 22.1 g	きゅうしょく 給食 さいしゅうば 最終日
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ	脂質 19.5 g	
		いちごのアイス		いちごのアイス		食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳				

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

7月の平均値

エネルギー 609 kcal

たんぱく質 26.6 g

脂質 20.6 g

食塩相当量 1.9 g

<給食室における熱中症〇(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「熱中症〇週間」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ひいたします。



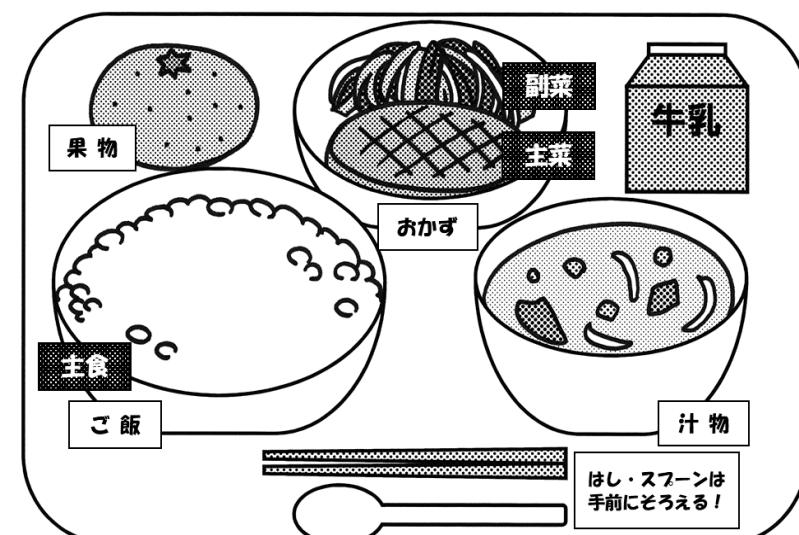
食器を正しく並べることができますか？

あいこぽ ひだり みさ

合言葉は 左ごはんに右スープ。

きゅうしょく しおつき なに も しおつき
給食では、どの食器に何を盛りつけるのか、食器をどのように並べるのかを記したプリントを配付して、クラスへお知らせしています。

ご家庭でも「いただきます」の前に確認してみてください。



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・クリッキング・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。