



令和6年度 7月

予定献立表

船橋市立飯山満中学校

* 都合により食材材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日付	A・B 記入順	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	(月)	ご飯 味噌汁のり からくさ焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁 メロン	783	31.4	27	2.4	黒コッヘパン レバーと芋のチリソース フレンチサラダ 豆乳入りシュリンプスープ 冷凍みかん	784	32.5	30.1	2.5
2	(火)	麦ごはん いかの南部揚げ 夏野菜の挽肉いため 青大豆サラダ たまご汁 オレンジ	827	36.5	28	2.4	ミルクロール ヒーマンの肉詰め ポテトのフライドサラダ ABCスープ ハイナッフル	828	27.2	34.1	2.6
4	(木)	生揚げの肉みそ丼 のり塩ポテト 春雨サラダ わかめスープ すいか	790	30	29.2	2.4	ヒザトースト ひよこ豆のかりんとう揚げ 小松菜と海苔のサラダ じゃがいものミルクスープ オレンジ	772	29.8	31.7	2.7
5	(金)	七夕寿司 豚肉のしょうが焼き ごまあえ そうめん汁 フルーツの盛り合わせ	990	65.6	21.5	3.3	冷麦 たらふらの天ぷら じゃが芋と豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え 七夕ゼリー	732	32.6	26.2	3.1
8	(月)	ごはん 鶏肉の香味ソース 野菜のこんふ和え じゃこポテト けんちん汁 オレンジ	786	34.4	24.3	2.2	きなこ揚げパン ホークビーンズ わかめのサラダ ハイナッフル	868	34.4	32.4	2.9
9	(火)	ガハオライス ヤムウンセン 野菜スープ オレンジゼリー	775	30.7	24	2.3	コッヘパン りんごジャム チーズハンバーグ ほうれん草のソテー 蒸しとうもろこし シュリエンヌスープ	795	38	34.2	3.0
10	(水)	えだまめごはん なすのはさみ揚げ 肉野菜いため かきたま汁 冷凍みかん	828	29.8	33.2	2.4	チーズロール しいらのハン粉焼き のり塩ビーンズ ラタトゥイユ スーパースープ すいか	877	36.8	36	3.1
11	(木)	麦ごはん さばのオレンジ煮 フライビーンズ もやしとコーンのごまあえ 貝だくさんみそ汁 オレンジ	821	35.4	27.6	2.6	きのこピラフ クリーンサラダ 鶏肉とさつまいものシチュー ハインアップル	827	27.2	27.8	2.6
12	(金)	タコライス (ご飯・具・ゆでキャベツ) 豆腐とじゃこのサラダ レンズ豆のスープ サーターアンダギー	851	36.3	26.2	2.4	カーリクトースト えびと豆腐の煮込み ゆで枝豆 鶏肉とキャベツのスープ ハナナ	760	35.6	36.5	3.0
16	(火)	ご飯 生揚げのみそ炒め スパイシーポテト 浅漬 もずくスープ ハナナ	824	29.5	26.7	2.6	デールロール あじのフライ 豆腐とわかめのサラダ トマトスープ カルビスゼリー	782	34.6	33.3	2.9
17	(水)	豚キムチ丼 ナムル ミニトマト サムゲタン風スープ すいか	823	32.4	34.3	2.6	麦ごはん 夏野菜の挽肉いため ポテトのチーズ焼き 青大豆サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	803	28.2	28.2	2.7
18	(木)	ごまご飯 いわしのかば焼き 辛子和え ゴーヤチャンフル 冬瓜のすまし汁 メロン	830	35.3	29.3	2.6	冷やし中華めん 鶏肉のこまたれ焼き 小松菜のヒリ辛あえ フルーツ白玉	746	31.9	37.8	2.8

7月分の申込み締切日：4月26日(金)

7月の船橋産
「えだまめ」



給食がなくなると、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には、成長期のみならず、大人にとっても大事な栄養素が入っています。丈夫な骨を作るために必要です。
給食がない日も1日1杯は飲むようにしましょう！

Ca

カルシウムが多い献立。折れにくい丈夫な骨を作ります。

鉄

鉄分が多い献立。運動パフォーマンスをあげるため、運動部に特におすすめです。

繊維

食物繊維(しよくもつせんい)が多い献立。お腹の中をきれいにし、お通じを良くします。また、肥満や生活習慣病を予防します。