

年 組 番 名前

令和6年 7月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1 (月)		ご飯 鯖の西京焼き たこきゅうりの酢のもの にんじんシリシリ けんちん汁 冷凍みかん	792	36.2	29.7	2.7	煮込みあんかけうどん 鶏の天ぷら かぼちゃの天ぷら 和風みそサラダ おふのラスク オレンジ	772	34.0	36.8	3.0	半夏生 (はんげしょう) 献立
2 (火)		ご飯 レバーの香り揚げ ごま酢あえ ミニトマト 切干大根と昆布の煮物 キャベツのみそ汁 パイナップル	776	31.9	24.9	2.6	はちみつパン じゃがいものスコップコロッケ※ 大根サラダ ミネストローネ ヨーグルト ※コロッケの具をグラタン皿にしいて焼いたもの。スプーンですくって食べます。	829	32.5	25.3	3.0	
4 (木)		枝豆ご飯 鶏ささみのしそチーズ春巻き ごまあえ 冬瓜汁※ オレンジ ※冬瓜が入ったみそ汁。	768	27.8	30.2	2.4	ツナサンド 豆腐のカレー煮※ マリネサラダ のり塩じゃがバター 小玉すいか ※豚肉や豆腐、たくさん野菜を、カレー味で煮込んだもの。	789	34.2	33.0	2.9	
5 (金)		五目すし 笹かまの南部揚げ※ 磯香あえ 七夕汁※ 星のフルーツポンチ ※南部揚げ・・・小麦粉・こまがついた揚げもの。※※オクラとそうめんが入ったすまし汁。	813	28.2	25.0	3.1	ナン 鶏肉とオクラのトマト煮 星チーズサラダ おさつ&フィッシュビーンズ 天の川ゼリー※ ※ぶどうゼリーに生クリームをトッピングしたもの。	811	35.2	28.3	2.7	七夕献立
8 (月)		麦ご飯 麻婆豆腐 中華風サラダ 儀助揚げ※ 杏仁豆腐 ※さつまいも・大豆・じゃこを油で揚げ、甘いタレを絡めたもの。	824	31.8	26.0	2.6	テーブルロール ささみのレモンソース ごまドレッシングサラダ サマーシチュー※ パイナップル ※タイムという香辛料や枝豆が入ったホワイトシチュー。	804	36.9	32.8	3.0	
9 (火)		和風とうもろこしご飯 鶏の唐揚げ じゃこ入りこんぶあえ 呉汁(ごじる) 小玉すいか AB献立共に、「とうもろこし」を味わいます。	818	39.3	24.5	2.7	黒糖コッペパン はちみつ 生揚げのピザ風焼き 海藻の梅風味サラダ ゆでとうもろこし ヌナシ オレンジ	824	35.3	29.3	3.0	
10 (水)		うめしそしらすご飯 和風ハンバーグ 千切りキャベツ 磯香あえ かきたま汁 ヨーグルト	786	34.5	29.4	2.9	ソフト麺肉みそソース 中華サラダ ひよこ豆と小魚のカレー揚げ 冷凍みかん	791	31.3	26.3	3.4	
11 (木)		もち玄米入りごはん すずきのおろしにんじんソース※ じゃこおかあえ 鶏とひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 丸ソウ ※すりおろしたにんじんとたまねぎで作ったしょうゆ味のソース。	760	32.5	30.9	2.6	テーブルロール すずきの和風※・ムネリ※※え フレンチサラダ トマトスープ パイナップル ※香ばしく焼くこと。※※バターを加えたクリームのこと。	774	36.8	29.4	2.7	船橋の食材を 食べる日 すずき
12 (金)		夏野菜カレーライス 冷しゃぶサラダ ゆで枝豆 冷凍みかん	790	24.6	30.6	2.4	はちみつパン レバーのトマト煮 にんじんドレッシングサラダ ゆで枝豆 ポトフ みかんと白桃のゼリー	855	36.5	30.3	3.2	船橋の食材を 食べる日 枝豆
16 (火)		ご飯 ししゃもの南蛮漬け パリパリ漬け 肉じゃが わかめのみそ汁 パイナップル	793	30.9	24.5	2.7	テーブルロール なすのミートグラタン ひじきのマリネ 野菜スープ オレンジ	755	29.1	39.1	3.5	
17 (水)		豚角煮のまぜご飯 生あげののりあんかけ さっぱり漬け 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん	797	35.3	31.7	2.3	クリームチーズ&ストロベリーサンド ししゃものごまチーズ揚げ マリネサラダ キャベツのスープ 小玉すいか	774	29.6	35.1	2.6	
18 (木)		カレー風味ライス チリコンカン クラッシュ大豆のサラダ すいかフルーツポンチ	813	28.7	19.7	2.4	照り焼きチキンサンド ABCスープ かぼちゃの洋風きんぴら 冷凍みかん	817	32.0	32.2	3.5	

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

※7月分の申し込み締め切りは

4月25日(木)です。

※7月分の給食費の口座引き落としは

5月31日(金)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

3日(水).....千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

3,960円(330円×12回)

《給食回数12回》

★ 今月の料理&献立メモ ★

7月1日(月)・・・半夏生(はんげしょう)献立

植物の名前でもある「半夏生(はんげしょう)」は、夏至(げし)から数えて11日目のこと。季節の変わり目として、農作業の大切な目安とされています。

「半夏生(はんげしょう)」の日に食べるとよいと言われていた食べものはいくつかあります。たこ・もち・鯖・うどんなどです。たこは、「稲の根が、たこの足のよう四方八方にしっかり根付きますように」との願いが込められています。うどん県として知られる香川県では、収穫したての麦でうどんをうち、田植えを労ってうどんを振る舞う習慣があるそうです。

7月9日(火)・・・とうもろこしを味わう日

夏野菜の代表とも言えるとうもろこし。A献立は、生のとうもろこしをごはんと一緒に炊き込みます。B献立は、シンプルにゆでていただきます。



果菜(かさい)・・・トマト・きゅうり・ピーマン・なす・かぼちゃ など

花が咲いた後にできる果実の部分を食べる野菜で、栄養がギュッと詰まっています。旬の野菜をたっぷり食べて、夏も元気に過ごしましょう。

