



2025年 7月

予定献立表



船橋市立三山中学校 ○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
1 (火)		たこ飯 さばのごましょうが煮 切干大根の煮物 かきたま汁 冷凍みかん 半夏生 : たこ飯	837	38.8	27.6	2.6	関西地方では半夏生にたこを食べる習慣があります。	抹茶あずき蒸しパン カレーうどん(和風) ししゃもの唐揚げ ツナ和え 甘夏みかん 半夏生 : うどん	797	35.1	30.6	2.9	香川県では半夏生に収穫したばかりの小麦で作ったうどんを振舞う習慣があります。
2 (水)		白飯 生揚げのキムチ炒め 野菜のツナ和え 豆腐団子スープ オレンジ	823	37.5	30.1	2.6	発酵食品のキムチで夏バテ予防、熱中症対策をしよう！	コーヒーフライドパン ポークビーンズ キャベツと卵のごまマヨサラダ グレープフルーツ	834	35.3	34.4	2.4	グレープフルーツには疲労回復効果も期待できます。暑い夏にぴったりです。
3 (木)		麦ごはん 卵のからくさ焼き ごまあえ 豚汁 ゼリーポンチ	821	34.9	28.9	2.4	唐草焼きは、具材が唐草模様のように見える卵焼きのことです。	黒コッペパン チョコレートスプレッド レバーのケチャップあえ のりじゃがバター きこのサラダ 豆腐と白菜のスープ パナナ	795	35.8	27.6	2.9	レバーには血液を作るために必要な鉄分が豊富です。残さず食べましょう。
4 (金)		もち玄米入りごはん しらす納豆 鶏肉のピリ辛照り焼き のり酢和え さつま汁 パインアップル	782	38.9	23	2.6	旬の食材 パインアップル	冷やし中華めん かぼちゃとチーズの春巻き もやしと油揚げの中華和え みかん白玉	833	34	35.7	2.8	暑い日に食べたい冷やし中華めんは具たくさんで栄養も満点です。
7 (月)		あなごごはん 手づくりさつま揚げ 白菜と小松菜のおひたし 七タそうめん汁 りんごゼリー ☆ 七夕献立 ☆	847	38.4	27.7	2.4	旬の食材 おくら	チーズトースト チキンサラダ じゃこじゃが ミネストローネスープ フルーツナタデココ(星形) ☆ 七夕献立 ☆	796	33.4	33	2.9	船橋の旬の食材を 食べて知る日 トマト
8 (火)		白飯 酢豚 小松菜としらすの和え物 卵スープ オレンジ	825	34.1	31.6	2.5	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	甘納豆パン トマト入りオムレツ 味噌ドレッシングサラダ 野菜とレンズ豆のスープ グレープフルーツ	834	32.1	31.3	2.9	船橋の旬の食材を 食べて知る日 トマト
9 (水)		千教研船橋支会のため、給食はありません。											
10 (木)		えだまめごはん 豆腐の肉みそだれ 五目きんぴら 小松菜と油揚げの味噌汁 すいか	833	34.8	25.6	2.4	旬の食材 えだまめ すいか	黒コッペパン レモンハニー 豆アジの磯香揚げ わかめとキャベツのサラダ コーンポタージュ 冷凍みかん	846	31.5	27.7	2.9	冷凍みかんは、冷凍することで甘みが増しています。
11 (金)		もち玄米入りごはん 鰯の梅しそソースがけ ひじきの五目煮 きゃべつの和え物 白玉汁 グレープフルーツ	810	30.7	23	2.1	旬の食材 しそ	丸生地パン 煮込みハンバーグ インディアンサラダ もやしと青菜のスープ すいか	778	37.5	35.5	2.8	旬の食材 すいか
14 (月)		かてめし 和風コロッケ きゃべつの土佐和え 小松菜と揚げのみそ汁 甘夏みかん 郷土料理 (かてめし) :	837	33.3	29.2	2.5	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	ハチミツパン すずきのパン粉焼き ビーフンソテー 枝豆 大根のスープ 大学いも	844	37.7	30.7	2.8	船橋の旬の食材を 食べて知る日 すずき(魚)
15 (火)		しらすわかめごはん ししゃもフライ キャベツと揚げのおひたし トックと野菜のみそ汁 パナナ	802	28.1	23.2	2.7	今日は、人気のわかめごはんにしらすを混ぜてカルシウム強化です。	スパゲティミートソース たらのムニエル グリーンサラダ 洋風わかめスープ さつまいもの塩キャラメル	822	41.5	33.5	2.9	今日のスパゲティは、人気のミートソースです。給食室で手作りしています。
16 (水)		ジャンバラヤ レバーのごまだれ揚げ ツナと茎わかめのサラダ 小松菜の洋風スープ 白ごまプリン 郷土料理 (ジャンバラヤ) : アメ	831	34.6	29.5	2.8	船橋の旬の食材を 食べて知る日 小松菜	ナン まめまめキーマカレー マカロニサラダ もずくスープ フルーツヨーグルト	778	40	35.5	2.8	ナンは、インドなどで食べられているパンです。カレーと一緒に食べましょう。

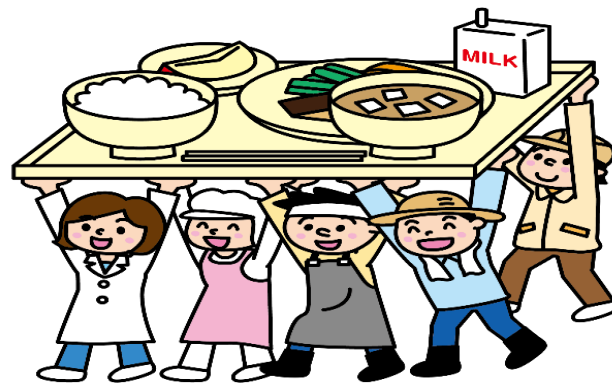
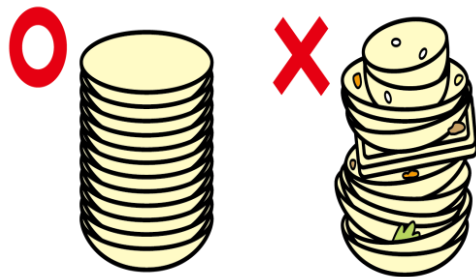
* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
* 7月分の給食費口座引き落とし日は6月2日(月)です。
* 7月分の予約システム登録期間は4月22日(火)～5月7日(水)になります。

～ 給食室からのお願い ～

食器の配置は、
ごはん茶碗が左手前
汁椀が右手前
お箸もそろえて置きます。



下膳の時は、同じ種類の食器を
静かに重ねましょう。
食器は陶器なので乱暴に扱うと
破損してしまいます。
丁寧に取り扱いましょう。



給食が出来上がるまでには、たくさんの人の協力が必要です。
調理員の方たちだけでなく、生産者の方々、食材を運ぶ納品業者、
生ごみや食べ残しを片付けてくれるゴミ業者など様々な仕事をして
くださっている方々から支えられています。たくさんの協力があつ
て出来る給食に感謝の気持ちを持っていただきましょう。