

予定献立表



2026年7月

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 | (水) | 麦ごはん 卵のからかさ焼き ごまあえ 豚汁 ゼリーポンチ | 824 | 34.9 | 28.8 | 2.3 | 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 バナナ | 792 | 35.4 | 27.2 | 2.6 | 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。 |
| 2 | (木) | 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 | 836 | 38.7 | 27.7 | 2.3 | 関西地方では半夏生にたこを食べる習慣があります。 | コーヒ揚げパン 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 | 851 | 35.3 | 35.9 | 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 | (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 | 814 | 35.9 | 27.5 | 2.2 | 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 | 818 | 32 | 34.5 | 2.7 | 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。 |
| 6 | (月) | 白飯 スズキの西京焼き 大豆と高野豆腐の煮物 わさび和え 白玉雑煮 バナナ | 790 | 37.2 | 21.3 | 2.1 | 船橋の旬の食材を食べて知る日 スズキ | ハチミツパン 鰯のごまフライ 小松菜入りペペロンチーノ 枝豆 野菜のコンソメスープ オレンジ | 792 | 36.9 | 33.5 | 2.5 | 船橋の旬の食材を食べて知る日 えだまめ |
| 7 | (火) | 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 七夕そうめん汁 りんごゼリー ☆七夕献立☆ | 857 | 39.1 | 28.6 | 2.3 | 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 ☆七夕献立☆ | 790 | 32.5 | 33.2 | 2.6 | 船橋の旬の食材を食べて知る日 トマト |
| 9 | (木) | 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 | 801 | 28 | 23.3 | 2.4 | 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しています。 | スパゲティミートソース すずきのムニエル 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 | 790 | 33.2 | 35.3 | 2.3 | 今日のスパゲティは人気のミートソース。給食室で手作りしています。 |
| 10 | (金) | 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 | 837 | 36.5 | 28.9 | 2.4 | 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 | 790 | 41.9 | 37 | 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。 |
| 13 | (月) | 白飯 酢豚 小松菜としらすの和え物 卵スープ オレンジ | 822 | 33.5 | 31.8 | 2.1 | 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 | 836 | 32.3 | 31.3 | 2.6 | 船橋の旬の食材を食べて知る日 トマト |
| 14 | (火) | 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 河内晩柑 | 807 | 34.4 | 26.4 | 2.1 | 旬の食材 えだまめ | 黒コッパン 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 ヨーンとあさりのミルクスープ すいか | 793 | 32.4 | 28.3 | 2.5 | 冷凍みかんは、冷凍することで甘みが増しています。 |
| 15 | (水) | 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 きゃべつ和え物 白玉汁 グレープフルーツ | 825 | 32.5 | 23.6 | 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 冷凍みかん | 810 | 39.1 | 35.1 | 2.6 | 旬の食材 いか |

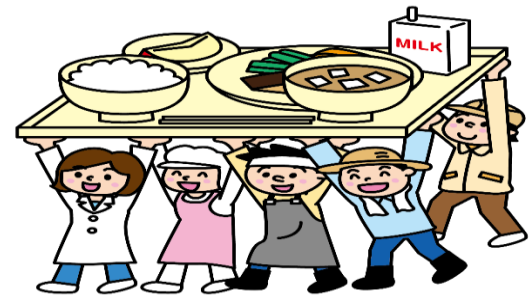
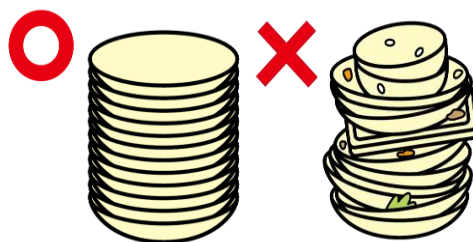
* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 * 7月分の給食費口座引き落とし日は6月1日(月)です。
 * 7月分の予約システム登録期間は4月22日(水)～5月1日(金)になります。

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くと
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って出来る給食に感謝
の気持ちを持っていただきます。