

# 7月 予定献立表

7月分の給食の申し込み締め切りは、5月7日(水)です。  
7月分の給食費引き落としは、6月2日(月)です。

令和7年

船橋市立七林中学校

日	曜日	チ エ リ ク	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	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		ピリ辛中華丼 あじのごま焼き バンサンスー 中華卵スープ 冷凍みかん	804	33.9	28	2.4	丸ブランコッペパン ポークカツ 千切り野菜 じゃがバター レンズ豆の具だくさんスープ グレープフルーツ	808	35.6	27.3	2.7	
2	水		高菜チャーハン 豆あじの甘酢あんかけ ひじきサラダ 春雨スープ フルーツ和え	806	26.7	26.7	2.6	コッペパン チョコレートクリーム かぼちゃのグラタン トマトのサラダ 卵入りオニオンスープ オレンジ	790	30.8	31.7	2.9	
3	木		枝豆ごはん 揚げ豚のおろしがけ きゅうりの浅漬け つみれ汁 グレープフルーツ	804	33.2	31.6	2.1	枝豆を味わおう 甘納豆パン いかの中華炒め さつまいのレモン煮 ゆで枝豆 豆腐と野菜のスープ バイナップル	817	29.7	23.8	2.6	
4	金		ご飯 生揚げのブルコギ風 春雨サラダ シュガービーンズ ワンタンスープ すいか	836	33.4	26.6	2.4	コッペパン はちみつ 白身魚のフリッター ちりめんサラ ダ ジュリエンヌスープ 冷凍みかん	802	32	31.8	3.6	
7	月		夏野菜散らし寿司 イカの照焼き 小松菜のおひたし じゃが芋のひき肉炒め 米粉めん汁 グレープゼリー	794	37.3	21.2	2.7	七夕 献立 冷麦 かしわ天 付け合わせ(ミニトマト) 小松菜のみぞれ和え フルーツポンチ	810	37.2	27.9	1.9	
8	火		ご飯 チンジャオロースター 中華和え じゃが芋のどら焼き 中華スープ オレンジ	797	29.8	29.7	2.8	コッペパン ししゃものチビゴットソースかけ ポテトサラダ(ドレッシング味) なすのミートソース和え ABCベッパースープ キウイフルーツ	791	33.4	31.5	3.2	
10	木		わかめご飯 手づくりさつま揚げ 辛子和え じゃが芋のうま煮 チゲ風豚汁 バイナップル	819	34.4	27.5	2.9	ハニーきなこトースト 豆腐のカレー煮 ツナサラダ 野菜ときのこのスープ オレンジ	835	35.8	29.5	2.8	
11	金		ご飯 揚げ鶏のおろし煮 ゆず香和え カミナリこんにゃく にんじんとじゃが芋のみぞ汁 キウイフルーツ	796	32.7	26.8	2.2	ブランコッペパン おから入りミートボールのコソースかけ 海藻サラダ 野菜とレンズ豆のスープ 冷凍みかん	819	38.3	30.1	2.9	
14	月		ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 辛子和え うの花炒め なめこ汁 グレープフルーツ	811	33	25	2.4	ブランコッペパン ブルーベリージャム ツナオムレツ コーンサラダ マカロニスープ すいか	810	37	28	3.2	
15	火		梅ご飯 さばのねぎみそ焼き 磯香和え かぶと生揚げの煮物 わかめと野菜のスープ オレンジ	790	34.3	32.2	2.5	コッペパン 豚肉のかぶソース添え マリネサラダ さつまいのミルキーシュガーがらめ 卵入りオニオンスープ グレープフルーツ	819	34.3	28.4	2.6	
16	水		あなご混ぜご飯 鶏肉のごまだれ焼き じゃが芋の納豆和え 八宝みそ汁 グレープフルーツ	791	37.8	26.4	2.5	担々麺 具だくさん春巻き こんにゃくの辛子みそ炒め 白玉ポンチ	813	30.1	29.2	2.5	

\*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。  
牛乳は毎日きます

次の印は、印の右に示す食品が入っています。  
卵 牛乳・乳製品 えび・かに 貝類



### ~ おいしい『枝豆』の選び方 ~

なるべく枝付きで、さやが沢山ついているもの。  
さやに実がギッシリと入っているもの。  
鮮やかな緑で、うぶ毛がしっかりしているもの。

7月7日は七夕献立  
七夕は季節の節目となる、五節句の一つです。  
中国から昔に日本へと伝わり、星祭りとして年に1度  
行われています。

七夕にちなんで、7日の給食ではA献立「米粉めん  
汁」、B献立「冷麦」を天の川に、中に入っているオ  
クラは星に見立てました。

また、グレープゼリーには星形のナタデココが入っ  
ています。食べて・見て給食を楽しんでください！

### ~七林中学校 給食の3つの約束~

- お皿はきちんと持っていく。
- 友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- 手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるよう  
に心掛ける。

『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、  
栄養バランスを整えましょ

う！』



7月分の給食費(全食分の金額です)

330円×11回 = 3630円 (全学年)