

名前



# 令和7年 7月 予定献立表

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

予約システムで入力する前に  
A・B・X(申し込みなし)の  
しるしをつけておくこと  
をおすすめします。

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)	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)	A・B	たこめし レバーと野菜の南蛮揚げ 青菜とトマトのツナ和え 沢煮椀 オレンジ	792	38.3	27	2.5	ハチミツパン 魚【ばら】の和風マリネ 小松菜の塩昆布炒め ハヤシチュー すいか	841	38.3	31.9	3.1	A 「半夏生(1日)」にちなみ、タコの料理です。関西地方では、半夏生にタコを食べる習慣があります。 B 旬の食材 すいか
		[半夏生(1日)]										
2 (水)	A・B	麦ご飯 ポテトとコーンの包み揚げ カレーマーボー豆腐 小松菜のナムル 冷凍みかん	836	31.6	27	2.4	ブドウパン ズッキーニのトルティージャ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ キウイフルーツ	790	33.7	34.4	2.6	旬の食材 B ズッキーニ (ズッキーニのトルティージャ) B かぼちゃ (かぼちゃのポタージュ)
		[スペインにちなんだ料理]										
3 (木)	A・B	ガパオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) トムヤンクン風スープ カノムモーゲン(タイ風いもケーキ)	813	34.2	24.7	2.2	黒コッパン 生揚げと豚肉のキムチ炒め 豆あじの夏野菜香味ソース もずくスープ パインアップル	814	41.1	33.9	3.5	A カノムモーゲンは、焼きプリンのようなしっとりとしたケーキです。タイではタロ芋を使いますが、給食ではさつま芋で作ります。
		[タイにちなんだ料理]										
4 (金)	A・B	ご飯 きびなごのから揚げ おかか和え さつま汁 かるかん風蒸しパン	783	29.2	23.1	2.1	甘納豆パン 鶏肉と野菜のガーリック醤油炒め だいこんとひじきのサラダ トマトスンドゥブ オレンジ	792	36	31.6	3	A 鹿児島県民の日(14日)にちなみ、鹿児島県の郷土料理を作ります。「かるかん」はヤマモを使った鹿児島県の銘菓です。
		[鹿児島県にちなんだ料理]										
7 (月)	A・B	枝豆とたくあんのご飯 カリカリがんも 梅肉和え そうめん汁 冷凍みかん	780	24.7	26.9	2.4	ズッキーニとトマトのスパゲティ チキンと野菜と豆のスープ 米粉のチーズスコーン	813	30.5	32	3	A セタの風物詩「天の川」に見立てて「そうめん汁」を作ります。
		[セタ(7日)]										
8 (火)	A・B	ご飯 手作り春巻き きわかめサラダ 酸辣湯(サンラータン) オレンジ	810	28.3	29.9	1.9	ピザドック 鶏肉とひよこ豆の豆乳スープ ひじきとツナのサラダ パナナ	778	35.1	32.7	3	A 酸辣湯は、酸味と辛味のきいた中華風スープです。
9日(水)は千教研のため、給食はありません。												
10 (木)	A・B	もち玄米入りご飯 ふくさ卵 夏野菜の豚汁 のりしらす入り納豆和え 冷凍みかん	810	35	29.2	2.6	黒コッパン レバーと芋のねぎ甘酢だれかけ キャベツのナムル風サラダ 春雨スープ ゆで枝豆	803	34.8	31.3	2.8	船橋産食材を 食べて知る日 B ゆで枝豆
		[納豆の日(7月10日)]										
11 (金)	A・B	どうもろこしご飯 揚げ出し豆腐 のりごま和え 打ち豆と野菜のみそ汁 オレンジ	807	29	32.2	2.2	セサミトースト 小松菜とえのき茸のサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 すもも	788	34	34.8	2.2	旬の食材 A どうもろこし (どうもろこしご飯)  B すもも
14 (月)	A・B	ガーリックシュリンプ入りフライドライス シイラのオーロラソース焼き ABCスープ サイダーゼリー	783	38.4	25.1	2.3	ココア揚げパン 洋風おでん ひじきのマリネ パインアップル	780	35	33.9	3.2	A ガーリックシュリンプもフライドライスもハワイのローカルフードです。シイラは、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれて親しまれている魚です。
		[ハワイ(アメリカ)にちなんだ料理]										
15 (火)	A・B	豆と塩昆布のご飯 かぼちゃコロッケ せんキャベツ 冬瓜(とうがん)と油揚げのみそ汁 オレンジ	795	27.6	24.9	2.4	ブランコッパン・ブルーベリージャム 黒鯛のアクアパッツァ風 大豆サラダ ミネストローネスープ キウイフルーツ	790	41.7	30.5	2.5	A 旬の食材 冬瓜 (冬瓜と油揚げのみそ汁) B 黒鯛は、船橋漁港で水揚げされる「未利用魚」です。
16 (水)	A・B	赤飯 鶏のから揚げねぎ塩だれかけ 磯香和え 生揚げとじゃがいもの煮物 すまし汁 オレンジ	810	37.4	28.4	2.4	ソフト麺辛みそソース じゃがいものチーズ焼き わかめと野菜のジンジャースープ メロン	788	36.8	24.2	2.7	A 高根中学校の創立記念日にちなみ、赤飯の献立です。 B 旬の食材 メロン
		[創立記念日]										
17 (木)	A・B	ライス 夏野菜スープカレー 大豆といりこの揚げ煮 切干だいこんサラダ すいか	825	30.4	27.5	2	フィッシュバーガー【イナダ】 ポテトサラダ(ドレッシング味) ビーフンスープ ヨーグルト和え	796	34.1	34.8	3	A 北海道みんなの日(17日)にちなみ、札幌発症のスーパークレーの献立です。
		[北海道にちなんだ料理]										

\*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。  
★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。  
予約システムへの入力期間：4月22日正午～5月7日  
資料引用元 食育フォーラム2023.7



<予約サイト>

今月の旬の船橋産食材

えだまめ

※こまつな・黒鯛(未利用魚)は通年