年　組　番 氏名

令和8年 7月 予定献立表

予約システムで入力する前にA･B･×（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。

船橋市立高根中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	B献立	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	備 考
1 (水)	A・B	麦ご飯 ポテトとコーンの包み揚げ 黒麻婆豆腐 小松菜のナムル	829	33.4	23.4	2.4	黒コッペパン ポテトのミートソース煮 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	826	33.8	26.8	2.6	A黒麻婆豆腐は、甜麺醤（テンメンジャン）や黒ごまを加えて、黒色に仕上げます。 旬の食材 B かぼちゃ（かぼちゃのポタージュ）
2 (木)	A・B	ガーリックたこピラフ たらと豆腐のナゲット じゃこトマトサラダ ベーコンと野菜のスープ キウイフルーツ 【半夏生（2日）】	766	32.1	25.3	2.1	さつま芋パン 魚【ぼら】の夏野菜マリネソース スパゲティサラダ(小松菜ドレッシング) 具だくさんスープ オレンジ	778	36.4	27.5	2.4	A 「半夏生（2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。 船橋産食材を食べて知る日 B ぼら（魚の夏野菜マリネソース）夏野菜はトマト･きゅうりが入ります。
3 (金)	A・B	とうもろこしご飯 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	808	28.7	28.9	2	ミルクロール 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	780	34	29.6	2.7	旬の食材 A とうもろこし（とうもろこしご飯） 船橋産食材を食べて知る日 B 枝豆（ゆで枝豆）
6 (月)	A・B	ご飯 手作り春巻き くきわかめサラダ 酸辣湯（サンラータン） オレンジ	805	28.1	26.7	1.9	ブドウパン ししゃものレモンソース トマト入りフレンチサラダ サマーシチュー オレンジ	805	31.3	28.1	2.8	A 酸辣湯は、酸味と辛味のきいた中華風スープです。 Bサマーシチューは、旬の枝豆の入ったクリームシチューです。
7 (火)	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 【七夕（7日）】	785	25.8	22.8	2.5	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 かぼちゃ蒸しパン	808	28.9	30.9	2.5	A 七夕の風物詩「天の川」に見立てて「そうめん汁」を作ります。 旬の食材 Bズッキーニ･トマト（ズッキーニとトマトのスパゲティ）
8日(水)は千教研のため、給食はありません。												
9 (木)	A・B	ご飯 きびなごの夏野菜香味ソース 青菜とツナの塩昆布和え ガーリック粉ふき芋 トマトとオクラのすまし汁 冷凍みかん	778	31.8	22.8	2.1	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 プラム	771	33.4	30	2.3	旬の食材 A トマト･オクラ（トマトとオクラのすまし汁） みょうが･大葉（きびなごの夏野菜香味ソース B プラム
10 (金)	A・B	ガパオライス ヤムウンセン(タイの春雨サラダ) トムヤンクン風スープ カノムモーゲン（タイ風芋ケーキ）) 【タイにちなんだ料理】	803	34.8	22	2.2	ブランコッペパン 生揚げと夏野菜のそぼろ煮 カレーヌードルスープ りんごゼリー	776	33.6	28.2	2.7	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。 B かぼちゃ･なす（生揚げと夏野菜のそぼろ煮）
13 (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 パイン･サイダーゼリー 【ハワイ（アメリカ）にちなんだ料理】	808	38.7	21.3	2.2	ココア揚げパン 洋風おでん ひじきのマリネ オレンジ	783	35.1	29.9	3	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。
14 (火)	A・B	豆と塩昆布のご飯 かぼちゃとツナのコロッケ せんキャベツ 冬瓜と揚げのみそ汁 ヨーグルト	818	29.1	22..4	2.5	カルシウムパン 黒鯛のムニエル 白いんげん豆サラダ ミネストローネスープ キウイフルーツ	786	37.6	25.6	2.9	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。
15 (水)	A・B	夏野菜カレーライス ひじきのマリネ カリカリじゃこ大豆のスパイス揚げ すいか 【北海道にちなんだ料理】	799	31.6	25.1	2.1	ピザドック 鶏肉とひよこ豆の豆乳スープ わかめとツナのサラダ バナナ	782	35.3	28.6	2.9	A 夏野菜カレーライスの夏野菜は、かぼちゃ･なす･ピーマン（赤･青）が入ります。 旬の食材 A すいか
16 (木)	A・B	赤飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 ごましらす和え 夏野菜の豚汁 オレンジ	813	34	25.3	2	ソフト麺･辛みそソース じゃが芋のチーズ焼き わかめと野菜のジンジャースープ メロン	804	37.3	21.7	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。夏野菜豚汁は、かぼちゃ･冬瓜などが入ります。 旬の食材 B メロン

申込回数の合計（AまたはBに記入した○の数）を記入しましょう。

＊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

★「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(水)正午～5月1日（金）

★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。
登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

<予約サイト>

今月の旬の船橋産食材

えだまめ

夏から秋にかけてがえだまめのおいしい時期です。枝豆は、JR西船橋駅から北西に位置する西船地区で生産が盛んです。平成20年から「西船橋産業付き枝豆」としてブランド化しています。

※こまつな･黒鯛（未利用魚）･ばら（未利用魚）は通年





資料引用元 食育フォーラム
2023.7，2023.8