



令和8年 7月

予定献立表

船橋市立豊富中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A 献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立のめあて・行事等考
1 (水)	麦ごはん 豆腐とツナのお焼き にんじんのきんぴら 辛子和え わかめと卵のみそ汁 オレンジ	813	33.4	29.1	2.6	なす入り肉味噌汁 わかさぎの甘酢あんかけ 千切りスープ パインアップル	829	33.3	27.2	2.5	カルシウム(Ca)アップ!
2 (木)	麦ごはん 鮭のホト味噌マヨネーズ焼 ごまあえ 五目煮豆 あおさとのりのみそ汁 オレンジ	856	37.5	31.1	2.7	麻婆丼 ツナのバリバリロール 中華風野菜スープ 冷凍みかん	764	32	29.2	2.4	「あおさ」 海藻の一種です 磯の香りがとてもいいです!
3 (金)	中華風炊きこみご飯 レバーとポテトのチリソース わかめと野菜のスープ オレンジ	829	32.4	27.6	2.6	コッペパン ブルーベリージャム 白身魚のホリ・ム・リ・ア添え フレンチサラダ 枝豆豆乳ポタージュ オレンジ	828	38.4	34.6	2.6	外国の料理を体験 中華&フレンチ
6 (月)	麦ごはん 鯖の七味焼き 小松菜の五目炒め 豚汁 オレンジ	830	38.6	33	2.2	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 竹輪の二色揚げ きゅうりの土佐和え むらくも汁 オレンジ	831	35.9	31.6	2.6	「みそ」 栄養豊富な発酵食品です
7 (火)	枝豆と梅のごはん 手作りがんも 茎わかめのサラダ そうめん汁 フルーツゼリー	813	30.4	26.9	2.4	黒糖食パン たらのかレーマリン マセドニアポテトサラダ 小松菜のソテー レンズ豆とトマトのスープ キウイフルーツ	828	38	32.6	2.6	七夕献立
9 (木)	麦ごはん めばるの唐揚げ ごま酢あえ 夏野菜の挽肉いため じゃが芋のみそ汁 オレンジ	806	31.1	27.6	2.2	ソフト麺ベスコートソース 色々豆のマヨチーズ焼き 卵とコーンのスープ すいか	851	36.4	28.9	2.7	「めばる」 高たんぱく・低脂質な魚です 名前の通り目がとても大きいです
10 (金)	もち玄米入りごはん 生めりの中華煮 きゅうりと茎わかめの中華和え 中華風スープ オレンジゼ リー	810	29.4	26.1	2	もち玄米入りごはん ツナとかぼちゃのコロッケ 千切り野菜 ひじきの五目煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	831	30.6	28.5	2.6	カムカム給食
13 (月)	麦ごはん チキンの南蛮 磯香和え 冷やし オレンジ	825	38.9	31.2	2.6	ブドウパン ケーキオムレツ トマトソース 海藻サラダ 貝だくさんスープ メロン	807	37.4	32.1	2.6	冷やし汁は、冷たい みそ味の汁です
14 (火)	発芽玄米ご飯 イカのバター焼き 大根のナムル えびと豆腐の中華煮 めかぶのスープ やわらか杏仁ゼリー	854	44.1	29.6	2.7	発芽玄米ご飯 レバーの大和あえ じゃが芋のカレー炒め もやしのごまあえ 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ	799	31.9	27.1	2.1	「発芽玄米」 玄米を少し発酵させることで 栄養価がアップします!
15 (水)	あなごごはん ふくさ卵 小松菜とこんにゃくの炒め物 枝豆 なめこ汁 冷凍みかん	824	39.4	32.3	2.5	パンズパン ヘルシーチキンバーグ ツナと茎わかめのサラダ ABCスープ 枝豆 オレンジ	809	32.3	34.4	2.7	船橋食材を食べて知る日 「枝豆」
16 (木)	野菜カレーライス 豆アジのマリン わかめスープ すいか	863	32.3	27.3	2.4	チリドッグ スッキーニのフライ バジルポテト ジュリエンスープ 冷凍みかん	779	35.3	35.2	2.6	夏休み前最後の給食 夏バテに気をつけましょう!

*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月の予約締め切り日は、5月1日(金)です。

*7月の口座振替日は6月1日(月)です。

*給食がない日 8日(水) 千教研



☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は彦星(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

献立を選択するときに

献立は、よく見て、よく考えて、選びましょう。よく見ないで選んで、「嫌いなものが入っているので食べられません!!」というのは、良くありません。食べたことがない献立に、挑戦してみるのもいいでしょう。献立や給食のことで聞きたいことがあれば、いつでも聞いてください!

カムカム給食 よく噛んで食べていますか?

よく噛んで食べることで、あごの発達や、虫歯の予防につながります。また、早食いを防止し、満腹感が得られやすくなり、肥満防止にも効果的です。

給食にはいろいろな食材が使われています。よく噛んでゆっくり味わいながら食べましょう。

船橋食材を食べて知る日「枝豆」

船橋市では西船地区を中心に枝豆の栽培が盛んに行われており、ブランド化した「西船橋産葉付き枝豆」は、特に粒ぞろいが良く、風味も良いと人気があります。

15日の給食には、そんな船橋産の枝豆を提供します。枝豆の食感や風味を楽しんでください!