



令和7年 7月



予定献立表(中学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
1	キラリもち麦入りご飯		豚肉 ミートボール	米 キラリもち麦	にんにく 生姜 玉ねぎ	旭市産のタカミメロンです。甘味と香りがよく、果汁たっぷりで肉厚なのが特徴です。旬の味を召し上がれ〜♪	786kcal	
火	ミートボールカレー ほうれん草とコーンのバターソテー	メロン	ベーコン 牛乳	油 じゃが芋 バター カレールウ	コーン ほうれん草 人参 メロン トマト		27.3g 22.6g 373mg 2.2g	
2	ソフトフランスパン		ベーコン 豚肉	パン オリーブ油 マカロニ	セロリー 玉ねぎ 人参		777kcal	
水	チキンナゲット② ひよこ豆のスープ	苺ジャム ソース焼きそば	チキンナゲット ジョア 高野豆腐	中華めん 油 ひよこ豆 ジャム	赤ピーマン 小松菜 キャベツ もやし なら		31.5g 16.6g 873mg 4.3g	
3	ご飯		豚肉 豆腐 油揚げ	米 ごま油 ごま	生姜 ねぎ 人参 大根	にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理で家庭料理として食べられています。「しりしり」は、千切りを意味する沖縄の方言です。	881kcal	
木	豚肉生姜焼き なめこ汁	にんじんしりしり	みそ ツナ 卵 わかめ かつおぶし 牛乳	ミルメーク	なめこ もやし		36.1g 35.9g 378mg 2.6g	
4	ご飯		さば なんと	米 ごま 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ		807kcal	
金	さばスパイシー揚げ かきたま汁	和風春雨サラダ	卵 牛乳 かまぼこ	でん粉 ドレッシング 春雨	椎茸 白菜 なら キャベツ きゅうり		29.1g 30.0g 309mg 2.6g	
7	ご飯		あじフライ 豆腐 鶏肉	米 油	人参 オクラ	7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった織姫と彦星の伝説からきていると言われています。2人が天の川を渡って会えるようお願いを込めました☆彡	835kcal	
月	あじフライ 天の川汁	ふりかけ ひじき煮 七夕クレープ	かまぼこ なんと 大豆 生揚げ ひじき 牛乳	クレープ 砂糖	こんにやく れんこん		31.5g 24.0g 449mg 2.8g	
8	キラリもち麦入りご飯		しゅうまい 豚肉	米 キラリもち麦 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	すいかの90%以上は水分で、暑い夏の水分補給に役立ちます。また、ビタミンやミネラルも含まれているので夏バテや疲労回復に効果があります。	883kcal	
火	しゅうまい② マーボー夏野菜丼の具	すいか	豆腐 牛乳	砂糖 でん粉 ごま油	なす スズキニ ねぎ すいか		32.9g 30.6g 487mg 2.5g	
9	きなこトースト		きな粉 ベーコン	パン 砂糖 ドレッシング 落花生	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	今日のきなこトーストは、きなこ牛乳、砂糖、ハチミツを混ぜてクリームを作って、パンにいいいに塗ってオーブンで焼きます。	785kcal	
水	クラムチャウダー アスパラサラダ	ハニーピーナッツ ヨーグルト	あさり 牛乳 ヨーグルト	ベシャメルソース はちみつ 白いんげん豆 じゃが芋	パセリ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり		31.3g 27.7g 512mg 2.5g	
10	ご飯		鶏肉 豚肉 油揚げ	米 ごま 油	生姜 ごぼう 人参 大根		887kcal	
木	鶏からあげ 豚汁	カップ納豆 果物ゼリーあえ	みそ 納豆 豆腐 牛乳	でん粉 じゃが芋 ゼリー	こんにやく ねぎ 黄桃 みかん りんご		34.8g 28.6g 420mg 1.9g	
11	ご飯【有機米】		卵 豚肉 ベーコン	米 油 デミグラスソース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	★地産地消デー★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	782kcal	
金	ゆでたまご 市内産トマトのポークハヤシ	かみかみ煮干し もやしのコンソメソテー	煮干し ジョア	ハヤシルウ はちみつ でん粉 生クリーム	しめじ トマト もやし 人参 ピーマン 赤ピーマン		32.9g 22.8g 751mg 2.4g	
14	ご飯		鮭 なんと	米 ごま油 ごま	生姜 ねぎ 椎茸 人参		785kcal	
月	鮭照り焼き 白玉汁	鶏ごぼう	鶏肉 みそ 牛乳	砂糖 白玉	大根 小松菜 ごぼう さやいんげん		35.5g 20.5g 324mg 2.4g	
15	ご飯		おから 豚肉 牛肉	米 卵粉 でん粉	玉ねぎ れんこん にんにく	今日の和風ハンバーグは、合挽き肉におからとレンコン、生姜を混ぜて作ります。玉葱をたくさん使ったしょうゆ味のソースをかけて提供します。	808kcal	
火	和風ハンバーグ玉ねぎソース かぶのみそ汁	フルーツマンゴープリン	卵 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	マンゴープリン 砂糖 油	かぶ えのき 生姜 人参 マンゴー りんご バイン		29.3g 22.0g 375mg 2.0g	
<b>スパゲッティは、給食センターで調理して、食缶に入れて提供します。皿に盛り付けてミートソースをかけて食べましょう。</b>								
16	スパゲッティ		豚肉 チーズ	スパゲッティ ハヤシルウ	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム	梅には、クエン酸が含まれていて疲労回復に効果があると言われています。暑い夏に、梅を食べて夏バテを予防しましょう。	838kcal	
水	野菜コロッケ 夏野菜のミートソース	鶏ささみのさっぱり梅サラダ	鶏肉 かつおぶし 牛乳	オリーブ油 野菜コロッケ デミグラスソース 砂糖 ごま	きゅうり もやし 赤ピーマン セロリー 梅 パプリカ なす スズキニ トマト		37.9g 26.8g 397mg 2.6g	
17	ターメリックライス		オムレツ ベーコン	米 バター 油	玉ねぎ 人参 キャベツ	ドライカレーは、水をほぼ使用しないで作ったカレーです。ターメリックライスと一緒に食べましょう。	774kcal	
木	オムレツ ジェリエンヌスープ	市内産ピーマンのドライカレー	豚肉 大豆 ジョア	カレールウ	パセリ にんにく 生姜 ピーマン トマト 赤ピーマン		31.3g 22.8g 463mg 2.9g	

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています。

基準栄養量

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	18~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

\*材料の都合により

エネルギー	817kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	25.4g
カルシウム	470mg
食塩相当量	2.6g

よくかんで食べるようにしましょう。

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

\*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

\*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

\*米は、市内産を使用します。

\*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。



\*7月分の給食費の引き落としは、7月31日(木)です。口座の確認をお願いします。