令和7年　7月　予定献立表（小学校）

匝瑳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 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	一口メモ	エネルギー たんぱく質 / 脂質 カルシウム / 食塩相当量
1 火	キラリもちむぎいりごはん ミートボールカレー ほうれんそうとコーンのバターソテー	ウエハース	○	ぶたにく　ベーコン ミートボール ぎゅうにゅう	こめ　キラリもちむぎ あぶら　じゃがいも　バター カレールウ　ウエハース	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　コーン　ほうれんそう トマト		649kcal 23.1g / 21.8g 686mg / 1.9g
2 水	ソフトフランスパン ひよこまめのスープ ソースやきそば	いちごジャム メロン	ジョア	ベーコン　ぶたにく こうやどうふ　ジョア	パン　オリーブゆ　マカロニ ちゅうかめん　ひよこまめ ジャム　あぶら	セロリー　たまねぎ　にんじん あかピーマン　こまつな　キャベツ もやし　にら　メロン	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～♪	559kcal 22.3g / 8.8g 704mg / 3.1g
3 木	ごはん きすのりごまフライ なめこじる	ミルメーク にんじんしりしり	○	きすのりごまフライ　とうふ　みそ あぶらあげ　たまご　ぶたにく わかめ　ツナ　かつおぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごまあぶら ごま　ミルメーク	にんじん　だいこん　なめこ ねぎ　もやし	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。	636kcal 26.8g / 26.8g 369mg / 2.0g
4 金	ごはん ぶたしょうがやき かきたまじる	わふうはるさめサラダ	○	ぶたにく　たまご なると　ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ　はるさめ でんぷん　ドレッシング ごまあぶら	しょうが　にんじん　ねぎ たまねぎ　しいたけ　はくさい にら　キャベツ　きゅうり	食器や食具は入っていたカゴに戻しましょう！	586kcal 25.9g / 20.5g 285mg / 2.1g
7 月	ごはん ほしのハンバーグてりやきソース あまのがわじる	たなばたクレープ ひじきに	○	ハンバーグ　なると　かまぼこ とりにく　だいず　ひじき　とうふ なまあげ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　クレープ さとう　でんぷん	わけぎ　にんじん　オクラ れんこん　こんにゃく	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願いを込めました☆彡	691kcal 25.9g / 22.5g 551mg / 2.7g
8 火	キラリもちむぎいりごはん しゅうまい マーボーなつやさいどんのぐ	レモンタルト	○	ぶたにく　とうふ しゅうまい　ぎゅうにゅう	こめ　キラリもちむぎ あぶら　ごまあぶら　さとう でんぷん　タルト	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　なす　ズッキーニ ねぎ	**こまめに水分補給！！**	756kcal 25.7g / 28.9g 626mg / 2.04g
9 水	はいがパン のりしおフライドポテト クラムチャウダー	チョコクリーム アスパラサラダ	○	ベーコン　あさり あおのり ぎゅうにゅう	パン　チョコクリーム　じゃがいも ベシャメルソース　あぶら しろいんげんまめ　ドレッシング	たまねぎ　にんじん　コーン パセリ　キャベツ　きゅうり アスパラガス　マッシュルーム	胚芽パンは、小麦の胚芽部分を使ったパンです。胚芽は麦の芽になる部分で生命の源です。ビタミンEや食物繊維、ミネラルが豊富に含まれています。	628kcal 20.4g / 23.6g 355mg / 2.1g
10 木	ごはん さけてりやき とんじる	くだものゼリーあえ	○	さけ　みそ　ぶたにく とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら　ごま じゃがいも　さとう ゼリー	ねぎ　しょうが　ごぼう にんじん　だいこん　こんにゃく おうとう　みかん　りんご		651kcal 28.5g / 19.0g 382mg / 1.6g
11 金	ごはん【ゆうきまい】 とうふナゲット② しないさんのトマトポークハヤシ	かみかみにぼし もやしのコンソメソテー	○	とうふナゲット　ぶたにく ベーコン　にぼし ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　デミグラスソース ハヤシルウ　はちみつ でんぷん　なまクリーム	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　しめじ　トマト もやし　ピーマン　あかピーマン	**☆地産地消デー☆** 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	678kcal 26.1g / 27.1g 317mg / 2.2g
14 月	ごはん いりどりたまごやき しらたまじる	ふりかけ とりごぼう ヨーグルト	○	いろどりたまごやき　なると とりにく　ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ　しらたま さとう　ごま ごまあぶら	にんじん　しいたけ　だいこん ねぎ　こまつな　ごぼう いんげん	白玉は、もち米を水に浸してすりつぶして乾燥させた粉を、水でこねて茹でて作ったものです。食べる時は、よくかんで食べましょう。	614kcal 24.9g / 14.1g 432mg / 2.2g
15 火	ごはん とりからあげ かぶのみそしる	フルーツマンゴープリン	○	とりにく　とうふ　えいようだし あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　ごま　あぶら マンゴープリン　さとう でんぷん	しょうが　にんじん　えのき　かぶ マンゴー　りんご　パイン		673kcal 23.0g / 22.6g 336mg / 1.6g
	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。							
16 水	スパゲッティ なつやさいのミートソース とりささみのさっぱりうめサラダ	さつまいもチップス	○	ぶたにく　チーズ とりにく　かつおぶし ぎゅうにゅう	スパゲッティ　ハヤシルウ デミグラスソース　さつまいも ごま　さとう　オリーブゆ	にんにく　にんじん　たまねぎ　ズッキーニ セロリー　マッシュルーム　トマト　なす きゅうり　もやし　あかピーマン　うめ　パプリカ	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。	638kcal 31.7g / 19.5g 289mg / 2.0g
17 木	ターメリックライス トマトミートオムレツ ジュリエンヌスープ	しないさんピーマンのドライカレー	ジョア	トマトミートオムレツ ぶたにく　だいず ベーコン　ジョア	こめ　バター　あぶら カレールウ	たまねぎ　にんじん　キャベツ パセリ　にんにく　しょうが　トマト ピーマン　あかピーマン	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。	615kcal 25.5g / 20.6g 362mg / 2.4g

＊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。
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。

＊米は、市内産を使用します。

＊給食で使用する魚には、骨が含まれています。

＊ごはんに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。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21～32g
脂質	14～21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

＊材料の都合により
献立を変更することがあります。

エネルギー	644kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	21.2g
カルシウム	438mg
食塩相当量	2.1g

＊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。