



令和7年 7月



予定献立表(ようちえん)



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
							カルシウム	食塩相当量
1	キラリもちむぎいりごはん		ぶたにく ベーコン	こめ キラリもちむぎ	にんにく しょうが たまねぎ		487kcal	
火	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	○	ミートボール ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも バター カレールウ ウエハース	にんじん コーン ほうれんそう トマト		18.0g	17.9g
							634mg	1.5g
2	ソフトフランスパン		ベーコン ぶたにく	パン オリーブゆ	セロリー たまねぎ にんじん	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～♪	424kcal	
水	ひよこまめのスープ ソースやきそば	ジ ョ ア	こうやどうふ ジョア	ちゅうかめん ひよこまめ マカロニ あぶら	あかピーマン こまつな キャベツ もやし にら メロン		17.8g	6.6g
							687mg	2.4g
3	ごはん		きすのりごまフライ とうふ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん なめこ	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。	489kcal	
木	きすのりごまフライ なめこじる	○	あぶらあげ みそ たまご ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	ごま ミルメーク	ねぎ もやし		21.1g	21.6g
							318mg	1.6g
4	ごはん		ぶたにく たまご かまぼこ	こめ はるさめ	しょうが にんじん ねぎ		446kcal	
金	ぶたしょうがやき かきたまじる	○	なると ぎゅうにゅう	でんぶん ドレッシング ごまあぶら	たまねぎ しいたけ はくさい にら キャベツ きゅうり		20.5g	17.0g
							248mg	1.6g
7	ごはん		ハンバーグ なると かまぼこ	こめ あぶら	わけぎ にんじん 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	451kcal	
月	ほしのハンバーグてりやきソース ひじきに あまのがわじる	○	とりにく だいず ひじき とうふ なまあげ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん	こんにやく れんこん		19.3g	14.5g
							431mg	2.0g
8	キラリもちむぎいりごはん		ぶたにく とうふ	こめ キラリもちむぎ	にんにく しょうが たまねぎ	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。	508kcal	
火	しゅうまい マーボーなつやさいどんぐ	○	しゅうまい ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん なす ズッキーニ ねぎ すいか		20.4g	19.9g
							364mg	1.6g
9	はいがパン		ベーコン あおのり	パン ベシヤメルソース	たまねぎ にんじん コーン	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。	456kcal	
水	のりしおフライドポテト クラムチャウダー	○	あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも ドレッシング しろいんげんまめ あぶら	パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス マッシュルーム		16.1g	18.5g
							298mg	1.6g
10	ごはん		さけ みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが ごぼう		495kcal	
木	さけのてりやき とんじる	○	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ゼリー	にんじん だいこん こんにやく おうとう みかん りんご		22.6g	15.8g
							322mg	1.2g
11	ごはん【ゆうきまい】		ぶたにく	こめ あぶら デミグラスソース	にんにく にんじん たまねぎ	☆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。	449kcal	
金	しないさんのトマトポークハヤシ もやしのコンソメソテー	○	ベーコン にぼし ぎゅうにゅう	ハヤシルウ はちみつ でんぶん なまクリーム	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		18.7g	17.1g
							275mg	1.4g
15	ごはん		とりにく とうふ えいようだし	こめ ごま あぶら	しょうが にんじん えのき かぶ		513kcal	
火	とりからあげ かぶのみそじる	○	あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	マンゴープリン さとう でんぶん	マンゴー りんご バイン		18.3g	18.6g
							287mg	1.2g
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	スパゲッティ		ぶたにく チーズ	スパゲッティ ハヤシルウ	にんにく にんじん たまねぎ 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ます。暑い夏に、梅を食べて夏バテを予防しましょう。	511kcal	
水	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	○	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	ごま さとう デミグラスソース オリーブゆ さつまいも	セロリー マッシュルーム トマト なす うめ ズッキーニ きゅうり もやし あかピーマン		25.2g	16.1g
							253mg	1.5g
17	ターメリックライス		トマトミートオムレツ	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん 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。	458kcal	
木	トマトミートオムレツ ジュリエンスープ	ジ ョ ア	ぶたにく だいず ジョア ベーコン	カレールウ	パセリ にんにく しょうが トマト ピーマン あかピーマン		20.2g	16.7g
							347mg	1.9g
* 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	490kcal	* 材料の都合により
よくかんで食べるようにしましょう。						たんぱく質	15～24g	献立を変更することがあります。
* 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。						脂 質	10～16g	
* 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。						カルシウム	290mg	
* 米は、市内産を使用します。						食塩相当量	1.5g	
* 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。								

* 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。