



7月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
3 (月)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ (チーズいり)	649 1.9	25.4 21.2	牛乳 ぶたにく みそ とうふ かたくちいわし チーズ	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	たまねぎ にら しょうが キャベツ	こめ あぶら でんぷん ごま	ごまあぶら さとう アーモンド	
4 (火)	むぎごはん ひじきふりかけ 牛乳 いわしかりかりフライ にくじゃが	641 1.5	22.6 19.3	牛乳 ひじき いわし ぶたにく かつおぶし あじぶし	にんじん こんにやく	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ ごま さとう	
5 (水)	コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) チリコンカン ウエハース	670 2.6	29.8 27.3	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく だいず チーズ スキムミルク	にんじん にんにく トマト	たまねぎ パセリ	パン ウエハース	さとう	
6 (木)	ごはん 牛乳 なつやさいかレー そでがうらさんゆでえだまめ ミニピーチゼリー	618 2.1	20.3 18.9	牛乳 とりにく スキムミルク	しょうが にんにく りんご にんじん なす ズッキーニ トマト たまねぎ えだまめ		こめ じゃがいも	あぶら ゼリー	
7 (金)	たなばた 七夕にちなんだ献立です。 ごはん 牛乳 ほしのコロッケ げんえんソース たなばたスープ たなばたゼリー	695 1.7	18.4 19.5	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら マロニー ゼリー	
10 (月)	さくねんど なかうらちゅうがっこう ねんせい せいと かていか じゆぎょう かんが こんだて 昨年度、長浦中学校 2年生の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー わかめいりABCスープ マスカットゼリー	686 2.3	24.6 19.9	牛乳 ウインナー とりにく わかめ ぶたにく	にんにく りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし		こめ じゃがいも ゼリー	あぶら マカロニ さとう	
11 (火)	ごはん 牛乳 あじのいそべフライ ビビンバふういため すいぎょうざのスープ	671 2.3	24.6 21.0	牛乳 あじ あおさ ぶたにく とうふ とりにく	にんじん にら ながねぎ キャベツ	もやし にんにく こまつな	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう	
12 (水)	パンプキンパン 牛乳 キャベツとツナのステー ブラウンシチュー アーモンドフィッシュ	646 2.8	28.0 23.4	牛乳 まぐる ぶたにく チーズ かたくちいわし	にんじん とうもろこし トマト グリーンピース	キャベツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ごま	あぶら アーモンド	
13 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ ぶたごぼう たまねぎのみそしる	687 1.9	26.9 30.3	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ みそ きなこ	にんじん しらたき たまねぎ さやいんげん	ごぼう しょうが えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま	
14 (金)	むぎごはん 牛乳 さつまいものかきあげ てんつゆ とうふのカレーに ミニアセロラゼリー	640 1.7	21.3 18.6	牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にら	にんじん しょうが	こめ あぶら さとう ゼリー	おおむぎ さつまいも でんぷん	
18 (火)	むぎごはん 牛乳 たこやき なすいりにくみそそばろ わかめスープ	633 2.4	24.9 20.1	牛乳 たこ ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんじん えだまめ たまねぎ	なす しょうが えのきたけ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう ごまあぶら	
19 (水)	おたのしみこんだて	654 2.2	26.8 19.7	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン トマト マッシュルーム	たまねぎ にんにく	パン さつまいも スパゲッティ	あぶら	
20 (木)	ごはん 牛乳 にくだんごわふうあじ (2こ) ワンタンスープ れいとうみかん	665 2.3	24.4 19.1	牛乳 とりにく ぶたにく なんと	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ もやし みかん	こめ ごまあぶら	あぶら	
栄養量平均値		658 2.1	24.5 21.4	(エネルギー比14.9%) (エネルギー比29.3%)	※学校給食に使用する食材の放射性物質測定 結果については、6月は不検出です。				

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。