



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	
1 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たこやき  なすいりにくみそそばろ ワンタンスープ	608	23.7	牛乳	たこ	にんじん	なす	こめ	おおむぎ
		2.3	19.1	ぶたにく	みそ	えだまめ	しょうが	あぶら	さとう
				たまねぎ	えのきたけ	ごまあぶら	ワンタン		
		こまつな	もやし						
2 (火)	ごはん 牛乳 ほきいそべフライ キャベツのあまからに ジャがいものみそしる	605	24.8	牛乳	ほき	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら
		2.1	19.4	あおさ	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	さとう	じゃがいも
				あつあげ	みそ	ながねぎ			
3 (水)	ミルクパン 牛乳 ブラウンシチュー キャベツとツナのソテー ぶどうグミ	632	24.4	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	パン	じゃがいも
		2.3	21.0	チーズ	ツナ	トマト	グリンピース	あぶら	グミ
						にんにく	キャベツ		
						とうもろこし			
4 (木)	むぎごはん 牛乳 やきにくふういため にくだんごのスープ はちみつレモンゼリー	663	24.9	牛乳	ぶたにく	にんにく	しょうが	こめ	おおむぎ
		2.2	19.0	みそ	とりにく	にんじん	たまねぎ	あぶら	さとう
						もやし	ピーマン	ごまあぶら	でんぷん
						こまつな	ながねぎ	ゼリー	
5 (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 ハムとやさいのカレーいため たなばたスープ たなばたゼリー	635	22.7	牛乳	ハム	たまねぎ	ピーマン	こめ	あぶら
		1.9	18.9	とりにく	とうふ	とうもろこし	キャベツ	じゃがいも	マロニー
				かまぼこ		にんじん	こまつな	ゼリー	
8 (月)	むぎごはん 牛乳 タコライスのご ゆでキャベツ ひとくちやきいも (2こ)	652	22.7	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
		1.6	21.3	だいず	あかいんげんまめ	ピーマン	にんにく	あぶら	さとう
				チーズ		トマト	キャベツ	さつまいも	
9 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ きぬあつあげのみそいため ウエハース 	650	27.1	牛乳	いか	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.7	23.0	ぶたにく	あつあげ	キャベツ	こまつな	さとう	でんぷん
				みそ		ほししいたけ	しょうが	ごまあぶら	ウエハース
						にんにく			
10 (水)	こくとうパン 牛乳 コーンクリームグラタン ポトフ ミニピーチゼリー 	612	23.9	牛乳	ぶたにく	とうもろこし	にんじん	パン	じゃがいも
		2.2	21.8	ウインナー		たまねぎ	キャベツ	ゼリー	
						パセリ			
11 (木)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボーどうふ アーモンドフィッシュ (チーズいり)	622	26.0	牛乳	ぶたにく	キャベツ	しょうが	こめ	あぶら
		2.2	21.7	みそ	とうふ	にんにく	にんじん	さとう	でんぷん
				かたくちいわし	チーズ	たまねぎ	ほししいたけ	ごまあぶら	アーモンド
						にら	ながねぎ	ごま	
12 (金)	ごはん 牛乳 まめとかぼちゃのコロッケ ぶたごぼう たまねぎのみそしる	655	23.2	牛乳	だいず	かぼちゃ	にんじん	こめ	あぶら
		2.0	21.3	いんげんまめ	ぶたにく	ごぼう	しらたき	さとう	ごま
				とうふ	きなこ	さやいんげん	えのきたけ		
				みそ		たまねぎ	こまつな		
16 (火)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー そでがうらさんゆでえだまめ ミニアセロラゼリー 	607	20.8	牛乳	とりにく	しょうが	にんにく	こめ	あぶら
		2.3	19.9	スキムミルク		にんじん	なす	じゃがいも	ゼリー
						トマト	たまねぎ		
						えだまめ			
17 (水)	テーブルロール 牛乳 ミルメークコーヒー チキンのオープンやき スパゲッティトマトソース  おたのしみ こんだて	663	28.0	牛乳	とりにく	たまねぎ	にんにく	パン	ミルメーク
		2.7	25.3	チーズ	ぶたにく	セロリ	トマト	スパゲッティ	あぶら
						マッシュルーム		さとう	
18 (木)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 さばのみそに とんじる	618	24.0	牛乳	のり	にんじん	だいこん	こめ	あぶら
		2.1	23.2	たまご	さば	ながねぎ	こんにゃく	じゃがいも	
				ぶたにく	みそ				
19 (金)	むぎごはん 牛乳 にくだんごトマトソース (2こ) トックスープ ラムネゼリー	671	25.1	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
		2.2	17.6	ぶたにく	とうふ	ながねぎ		あぶら	トック
				わかめ				ごま	ゼリー
栄養量平均値		635	24.3	(エネルギー比15.3%)		※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月には不検出です。			
		2.1	20.8	(エネルギー比29.5%)					

※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

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。

なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(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。

