



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう  
**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となる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (火)	ごはん 牛乳 あじいそペフライ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ ワンドンスープ	627 2.0	23.3 22.6	牛乳 ハム	あじ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし	とうもろこし こまつな	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ワンドン	あぶら ごまあぶら
2 (水)	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ブラウンシチュー ミニりんごゼリー	638 2.4	24.0 24.8	牛乳 ぶたにく	たまご チーズ	にんじん トマト にんにく	たまねぎ グリーンピース	パン ゼリー	じゃがいも
3 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ ぶたごぼう あつあげとこまつなのみそしる	607 1.8	25.0 20.1	牛乳 あつあげ	ぶたにく みそ	にんじん しらたき しょうが こまつな	ごぼう いんげん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
4 (金)	むぎごはん 牛乳 タコライスのご ゆでキャベツ ひとくちやさいも(2こ)	649 1.6	22.8 21.5	牛乳 だいた チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ さとう
7 (月)	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 キャベツとコーンのソテー たなばたスープ あまのがわゼリー	646 1.9	21.8 19.4	牛乳 とうふ かまぼこ	ベーコン とりにく	キャベツ とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら マロニー
8 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのぶなかぼし なすいりにくみそそばろ わかめスープ	629 2.5	26.2 25.0	牛乳 ぶたにく とうふ	さば みそ わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ	なす しょうが こまつな	こめ あぶら	おおむぎ さとう
9 (水)	テーブルロール 牛乳 ☆おたのしみこんだて☆ チキンナゲット(2こ) スパゲティナポリタン ぶどうグミ	660 2.8	26.7 21.0	牛乳 ぶたにく チーズ	とりにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	にんじん ピーマン トマト	パン あぶら	スパゲティ グミ
10 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース とんじる こくとうビーンズ	640 1.8	26.7 22.2	牛乳 みそ とりにく	ぶたにく だいた	にんにく レモン にんじん ながねぎ こんにやく	りんご たまねぎ にんじん こんにやく	こめ さとう	あぶら じゃがいも
11 (金)	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー そでがうらしさんゆでえだまめ ミニアセロラゼリー	601 2.3	20.3 19.2	牛乳 スキムミルク	とりにく	にんじん なす しょうが りんご	たまねぎ トマト にんにく えだまめ	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ じゃがいも
14 (月)	ごはん 牛乳 とりつくね いんげんとコーンのソテー たまねぎのみそしる	611 2.0	24.2 23.0	牛乳 ウインナー とうふ きなこ	とりにく あぶらあげ みそ	いんげん とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	こめ	あぶら
15 (火)	ごはん 牛乳 チキンのオープンやき ポテトソテー ビーフンスープ	626 2.0	24.9 23.0	牛乳 ウインナー	とりにく チーズ	とうもろこし たまねぎ	にんじん こまつな	こめ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ビーフン
16 (水)	こくとうパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ミネストローネ ウエハース	652 2.0	22.0 23.7	牛乳 だいた	とりにく	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	にんじん キャベツ トマト	パン じゃがいも さとう	あぶら マカロニ ウエハース
17 (木)	むぎごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) マーボーとうふ アーモンドフィッシュ	685 1.8	27.1 25.3	牛乳 とうふ かたくちいわし	ぶたにく みそ	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	こめ あぶら さとう	おおむぎ でんぶん アーモンド
18 (金)	ごはん 牛乳 にくだんごトマトソース(2こ) トックスープ パインコンポート	651 2.3	25.6 17.1	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ	にんじん ながねぎ	もやし バイナップル	こめ トック	あぶら
栄養量平均値		637 2.1	24.3 22.0	(エネルギー比15.3%) (エネルギー比31.1%)					

※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

※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。

なつ や さい  
**ぐんぐんのびろ 夏野菜**



夏になると、色とりどりの「夏野菜」が旬を迎えます。

夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれていて、

暑さでほてった体を冷ましてくれる働きがあります。

また、食欲が落ちやすい夏でも、胃を元気にして、消化を

助けてくれます。旬の野菜は、その季節にいちばんおいしく、

栄養も豊富で、値段も安定しています。

ぜひ、今しか味わえない旬の夏野菜を、よくかんで

味わってみてください。