

7 月こんだて予定表



小学校



7月は毎日食品ロス削減の日



木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ぎ い り よ う			栄 養 素 量						
		しゅしょく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ナムル	米 でんぷん ごま油	さとう 油 ごま	牛乳 ハム だいず	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら	ほうれんそう もやし にんにく・しょうが 干しいたけ	594	27.8	18.9	2.1
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーふうみやき あさづけ にくじゃが チーズ	米 じゃがいも	さとう	牛乳 チーズ	さば ぶた肉	きゅうり キャバツ にんじん	えだまめ たまねぎ	645	26.7	24.3	1.9
3	水	ごはん あじつきのり ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ひじきのマリネ みそしる	米 油	でんぷん さとう	牛乳 とり肉 ツナ 油揚げ	のり ひじき 豆腐 みそ	にんじん きゅうり たまねぎ	切干しいたけ こまつな	614	29.1	19.0	2.5
4	木	こくとうばん ぎゅうにゅう	あげめん さらうどんのぐ ぼうぎょうぎ フルーツポンチ【パイナップル・もも・みかん・りんご・ぶどう・とうもろこしが入っています。】	パン さとう	小麦粉 でんぷん	牛乳 かまぼこ	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	キャバツ もやし とうもろこし	656	23.4	23.8	2.1
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	ほしのハンバーグおろしソース ハムサラダ たなばたじる たなばたゼリー(レモン、ぶどう、みかん)	米 さとう	でんぷん 米粉めん	牛乳 ハム	ぶた肉 かまぼこ	大根 ブロッコリー キャバツ きゅうり	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	587	22.9	16.8	2.0
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	なつやさいカレー パンバンジーふうサラダ	米 油	じゃがいも ごま	牛乳 とり肉	ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ えだまめ・もやし とうもろこし	ズッキーニ・なす 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく・しょうが	631	23.7	17.6	2.5
9	火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき きりほしだいこんのちゅうかあえ トックスープ	米 ごま油 トック	さとう ごま	牛乳 ツナ	とり肉 みそ	きゅうり にんじん たまねぎ	長ねぎ 干しいたけ 切干しいたけ	581	26.9	14.4	2.2
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ (ソース) こんぶのサラダ とんじる	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	牛乳 こんぶ ぶた肉 みそ	あじ ハム 豆腐	きゅうり キャバツ とうもろこし にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	620	31.4	20.4	2.3
11	木	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば チキンナゲット(2こ) ムース	パン ちゅうかめん	油	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャバツ にんじん たまねぎ	青ピーマン もやし	638	23.8	27.6	2.8
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ ひつつみじる ひややっこ (しょうゆ)	米 米粉めん さとう	ごま油 ごま	牛乳 だいず 豆腐	ぶた肉 とり肉	もやし にんじん ほうれんそう ほうれんそう こまつな	ごぼう・大根 長ねぎ 干しいたけ にんにく・しょうが	605	31.0	16.1	2.7
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ はるさめスープ	米 ごま油 さとう	油 はるさめ	牛乳 なると	とり肉 ぶた肉	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	たまねぎ キャバツ 干しいたけ	612	22.6	18.7	2.0
17	水	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	あつあげのみそいため クイツィオサラダ	米 油 でんぷん	さとう 米粉めん	牛乳 ぶた肉 みそ	生揚げ とり肉 のり	なす にんじん たまねぎ キャバツ	えだまめ にんにく・しょうが とうもろこし きゅうり	579	22.8	17.3	1.5
18	木	ショコラパイ ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン まめのサラダ あじつきこざかな	スパゲッティ 小麦粉	さとう 油	牛乳 とり肉	ぶた肉 だいず かたくちいわし	にんじん たまねぎ 青ピーマン しめじ	マッシュルーム きゅうり ブロッコリー えだまめ・にんにく	662	23.9	28.5	2.5

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	617 kcal	25.8 g	20.3 g	2.2 g
		17 %	30 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。

7月期の給食費の振替日は、
7月31日(水)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の
1食あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。



給食食材産地情報一覧は
こちらから→



予定献立表・給食写真は
こちらから→

