

# 7 月こんだて予定表



中学校 7月7日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 ざ い り よ う   |                |                        |                  |                                                     |                                         | 栄 養 素 量       |            |         |            |
|----|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|------------|---------|------------|
|    |    | 主食・飲み物<br>小袋など        | おかず                                                                | 主にエネルギー<br>のもとになる |                | 主に体をつくる<br>もとになる       |                  | 主に体の調子を<br>整えるもとになる                                 |                                         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 1  | 月  | ごはん<br>牛乳             | 麻婆豆腐<br>ナムル<br>マスカットゼリー                                            | 米<br>でんぱん<br>ごま油  | さとう<br>油<br>ごま | 牛乳<br>ハム<br>だいず        | ぶた肉<br>豆腐<br>みそ  | にんじん<br>たまねぎ<br>長ねぎ<br>にら                           | ほうれんそう<br>もやし<br>にんにく・しょうが<br>干しいたけ     | 803           | 34.6       | 22.2    | 2.7        |
| 2  | 火  | ごはん<br>牛乳             | 鶏肉の竜田揚げ<br>浅漬け<br>肉じゃが                                             | 米<br>油<br>さとう     | でんぱん<br>じゃがいも  | 牛乳<br>ぶた肉              | とり肉              | きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん                                | えだまめ<br>たまねぎ                            | 784           | 33.4       | 18.9    | 2.8        |
| 3  | 水  | ごはん<br>味付のり<br>牛乳     | さばのカレー風味焼き<br>ひじきのマリネ<br>みそ汁<br>豆乳パンナコッタ(いちごソース)                   | 米<br>油            | さとう            | 牛乳<br>のり<br>豆腐<br>ひじき  | さば<br>ツナ<br>油揚げ  | にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ                                | 切干しいたけ<br>こまつな                          | 801           | 29.2       | 28.4    | 2.5        |
| 4  | 木  | 黒糖パン<br>牛乳            | 揚げ麺<br>皿うどんの具<br>棒餃子<br>フルーツポンチ {パイン・もも・みかん・りんご・ぶどう・とうにゅうが入っています。} | パン<br>油           | 小麦粉<br>でんぱん    | 牛乳<br>かまぼこ             | ぶた肉              | にんじん<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ                              | キャベツ<br>もやし<br>とうもろこし                   | 846           | 28.2       | 29.5    | 2.6        |
| 5  | 金  | ごはん<br>牛乳             | 星型メンチカツ<br>ハムサラダ<br>セタ汁<br>セタゼリー(レモン、ぶどう、みかん)                      | 米<br>米粉めん         | 油              | 牛乳<br>ハム<br>かまぼこ       | ぶた肉<br>とり肉       | ブロッコリー<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん             | えのきたけ<br>長ねぎ<br>こまつな                    | 823           | 29.5       | 25.9    | 2.3        |
| 8  | 月  | ごはん<br>牛乳             | 夏野菜カレー<br>バンバンジー風サラダ<br>ヨーグルト                                      | 米<br>じゃがいも        | 油<br>ごま        | 牛乳<br>とり肉              | ぶた肉              | たまねぎ<br>かぼちゃ<br>えだまめ・もやし<br>とうもろこし                  | ズッキーニ・なす<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>にんにく・しょうが | 837           | 31.6       | 21.8    | 3.1        |
| 9  | 火  | ごはん<br>牛乳             | あじフライ<br>(ソース)<br>切干大根の中華和え<br>トックスープ                              | 米<br>さとう<br>トック   | 油<br>ごま油       | 牛乳<br>ツナ               | あじ               | きゅうり<br>にんじん<br>たまねぎ                                | 長ねぎ<br>切干しいたけ<br>干しいたけ                  | 784           | 32.6       | 22.7    | 2.3        |
| 10 | 水  | ごはん<br>ふりかけ<br>牛乳     | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>こんぶのサラダ<br>豚汁                                         | 米<br>さとう<br>じゃがいも | 油<br>ごま油       | 牛乳<br>こんぶ<br>豆腐<br>ぶた肉 | とり肉<br>ハム<br>みそ  | きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>にんじん                      | 大根<br>ごぼう<br>長ねぎ                        | 719           | 36.7       | 16.4    | 3.4        |
| 11 | 木  | コッパパン<br>牛乳           | 焼きそば<br>チキンナゲット(3個)<br>ムース                                         | パン<br>ちゅうかめん      | 油              | 牛乳<br>とり肉              | ぶた肉              | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ                                | 青ピーマン<br>もやし                            | 814           | 31.0       | 29.7    | 3.8        |
| 12 | 金  | ごはん<br>牛乳             | ビビンバの具<br>ひつまみ汁<br>冷ややっこ<br>(しょうゆ)                                 | 米<br>米粉めん<br>さとう  | ごま油<br>ごま      | 牛乳<br>だいず<br>豆腐        | ぶた肉<br>とり肉       | もやし<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>干しいたけ<br>こまつな<br>にんにく・しょうが | ごぼう・大根<br>長ねぎ                           | 765           | 37.5       | 18.0    | 3.2        |
| 16 | 火  | ごはん<br>牛乳             | 照り焼きハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>春雨スープ<br>黒糖ビーンズ                             | 米<br>ごま油<br>さとう   | 油<br>はるさめ      | 牛乳<br>なると<br>だいず       | ぶた肉<br>とり肉       | ごぼう<br>にんじん<br>きゅうり<br>とうもろこし                       | たまねぎ<br>キャベツ<br>干しいたけ                   | 780           | 27.2       | 21.0    | 2.4        |
| 17 | 水  | ごはん<br>木更津産焼きのり<br>牛乳 | 厚揚げのみそ炒め<br>クイッティオサラダ                                              | 米<br>油<br>でんぱん    | さとう<br>米粉めん    | 牛乳<br>ぶた肉<br>みそ        | 生揚げ<br>とり肉<br>のり | なす<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ                          | えだまめ<br>にんにく・しょうが<br>とうもろこし<br>きゅうり     | 743           | 28.0       | 20.1    | 1.9        |
| 18 | 木  | ショコラパイ<br>牛乳          | スパゲッティナポリタン<br>豆のサラダ<br>味付小魚                                       | スパゲッティ<br>小麦粉     | さとう<br>油       | 牛乳<br>とり肉<br>かたくちいわし   | ぶた肉<br>だいず       | にんじん<br>たまねぎ<br>青ピーマン<br>しめじ                        | マッシュルーム<br>きゅうり<br>ブロッコリー<br>えだまめ・にんにく  | 747           | 27.3       | 30.6    | 3.1        |

\*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ません。

|        |          |        |        |        |
|--------|----------|--------|--------|--------|
| 平均値    | 788 kcal | 31.3 g | 23.5 g | 2.8 g  |
|        |          | 16 %   | 27 %   |        |
| 中学校基準値 | 830kcal  | 13~20% | 20~30% | 2.5g未満 |

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

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。



中学校給食の1食分あたりの  
食塩相当量基準は

2.5 g 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→

