



今月のお米は、木更津市産のコシヒカリを使用しています。「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)は令和7年度産の提供月が決まりましたら、お知らせします。

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 量						
		しゅく・のみもの こがくろなど	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	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに にくじゃが いそあえ ヨーグルト	米 油 さとう	じゃがいも ごま油	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	あじ のり	にんじん たまねぎ えだまめ	こまつな もやし	600	28.2	14.8	1.7
2	水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ ひやっこ (しょうゆ) にくだんごとはるさめのスープ	米 さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 だいた とり肉	ぶた肉 豆腐	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ	キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	586	29.0	18.1	2.4
3	木	しよくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	グラタン ブロッコリーサラダ ABCスープ 	パン	マカロニ	牛乳 ウインナー	ぶた肉	にんじん きゅうり ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	626	20.7	25.6	2.2
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー わかめサラダ チーズ 	米 じゃがいも	油 ごま	牛乳 わかめ	ぶた肉 チーズ	にんじん にんにく・しょうが たまねぎ かぼちゃ・えだまめ	ズッキーニ・なす 赤ピーマン・黄ピーマン きゅうり キャベツ	609	23.1	19.3	2.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほしのハンバーグおろしソース ひじきのマリネ たなばたじる  たなばたゼリー(レモン・ぶどう・みかん)	米 でんぱん 米粉めん	さとう 油	牛乳 ぶた肉 ツナ	とり肉 ひじき かまぼこ	にんじん きゅうり たまねぎ	えのきたけ 長ねぎ こまつな	586	23.4	17.1	2.2
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル	米 さとう ごま油	油 でんぱん ごま	牛乳 豆腐 ハム	ぶた肉 だいた みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら	にんにく しょうが ほうれんそう もやし	595	25.3	16.8	2.1
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーふうみやき ビーフいため けんちんじる	米 さといも	ビーフン	牛乳 ぶた肉 豆腐	さば とり肉	にんじん たまねぎ にら もやし	大根 ごぼう 長ねぎ	579	25.4	17.0	1.7
10	木	コッパパン ぎゅうにゅう	オムレツ スラッピージョー フルーツポンチ (パイナップル・もも・ みかん・レモン・ぶどうがはっています)	パン	油	牛乳 ぶた肉	卵 だいた	にんじん たまねぎ	パインアップル もも みかん	627	27.9	21.1	2.0
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	とうにゅうコロツケ (ソース) あさづけ とんじる	米 じゃがいも	パン粉	牛乳 ぶた肉 みそ	豆乳 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり	大根 ごぼう 長ねぎ	599	20.2	19.8	2.3
14	月	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 でんぱん	米粉めん さとう	牛乳 ぶた肉 のり	生揚げ ツナ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	595	22.5	19.3	1.4
15	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	やきそば ささみのサラダ にゅうさんきんデザート	パン 油	ちゅうかめん	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ	青ピーマン もやし ブロッコリー	619	26.0	19.4	2.9
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ごぼうサラダ	米 じゃがいも さとう	油 ごま	牛乳 だいた	とり肉 ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ごぼう きゅうり とうもろこし	594	22.5	16.7	2.3
17	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナため ハムのサラダ みかんゼリー	米 はるさめ ごま油	油 ごま	牛乳 みそ	ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ にら	もやし ほうれんそう キャベツ とうもろこし	590	25.6	16.5	1.8

*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	600 kcal	24.6 g	18.6 g	2.1 g
		16 %	28 %	
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(木)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。



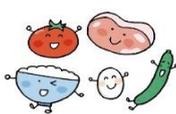
7/19 と 7/31

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



バランスのよい食事！



冷たいものとりすぎ注意！



土用の丑の日

土用の丑の日には、
「う」のつく食べ物を
食べると体によいと
いわれています。

「う」のつく食べ物

