

7 月こんだて予定表 中学校



人参・大根の皮使用で
食品ロス削減！

木更津市学校給食センター

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 ょ う			栄 養 素 量						
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 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 牛乳	きす海苔胡麻フライ 肉じゃが 磯和え ヨーグルト	米 ごま じゃがいも さとう	パン粉 油 ごま油	牛乳 きす ぶた肉 のり ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ	こまつな もやし	784	30.0	20.0	2.1	
2	水	ごはん 牛乳	ビビンバの具 冷やっこ (しょうゆ) 肉団子と春雨のスープ	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 だいず 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	742	35.0	20.7	2.9	
3	木	食パン チョコクリーム 牛乳	豆腐コロッケ ブロッコリーサラダ ABCスープ	パン パン粉	油 マカロニ	牛乳 ぶた肉 豆乳 ウインナー	にんじん きゅうり ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	773	26.7	29.7	2.9	
4	金	ごはん 牛乳	夏野菜カレー 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 ズッキーニ・なす にんにく・しょうが たまねぎ きゅうり かぼちゃ・えだまめ	赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ	777	28.0	22.1	3.2	
7	月	ごはん 牛乳	星のハンバーグおろしソース ひじきのマリネ セタ汁 セタゼリー(レモン・ぶどう・みかん)	米 でんぷん 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 えのきたけ きゅうり たまねぎ こまつな	764	30.9	21.0	2.9	
8	火	ごはん 牛乳 ミルク	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル	米 さとう ごま油	油 でんぷん ごま	牛乳 豆腐 ハム	ぶた肉 だいず 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	754	31.2	19.4	2.6
9	水	ごはん 牛乳	あじフライ (ソース) ビーフン炒め けんちん汁	米 さといも 油	ビーフン ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐	あじ とり肉	にんじん たまねぎ にら	大根 ごぼう 長ねぎ	769	32.4	20.0	2.5
10	木	コッパパン 牛乳	オムレツ スラッピースョー フルーツポンチ (パイナップル・もも・みかん・レモン・ぶどうが入っています)	パン 油	油	牛乳 ぶた肉	卵 だいず	にんじん たまねぎ	パイナップル もも みかん	810	35.3	26.0	2.7
11	金	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 浅漬け 豚汁 ウエハース(バナナ)	米 でんぷん	さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉	にんじん キャベツ きゅうり	大根 ごぼう 長ねぎ	742	31.4	18.9	3.5
14	月	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	厚揚げのみそ炒め クイツィオサラダ 味付小魚	米 さとう ごま	油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 のり かたくちいわし	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	784	30.5	23.1	1.9
15	火	黒糖パン 牛乳	焼きそば ささみのサラダ 乳酸菌デザート	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	795	33.4	23.8	3.7
16	水	ごはん 牛乳	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 だいず 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	767	28.0	19.4	2.9	

*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。

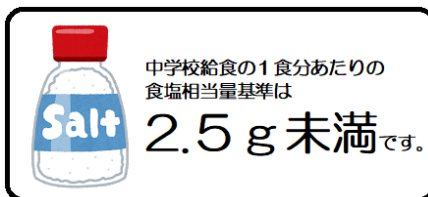
*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。



平均値	772 kcal	31.1 g	22.0 g	2.8 g
		16 %	26 %	
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(木)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。

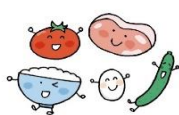


夏ばて予防のポイント

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

うり

うどん

梅干し

うなぎ

