

7 月こんだて予定表



小学校



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、木更津産のコシヒカリを使用しています。

日	曜日	こ　　ん　　だ　　て		お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　ょう				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	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュポテト とりそぼろ わかめスープ	米 さとう でんぷん ごま	油 トック じゃがいも	牛乳 だいず 豆腐	とり肉 わかめ	えだまめ たまねぎ 長ねぎ もやし	とうもろこし しょうが にんじん	626	23.6	19.0	2.7
2	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(2こ) やさいとこんぶのサラダ カレーうどん	パン さとう ごま油	うどん 油	牛乳 とり肉	ぶた肉 こんぶ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん 長ねぎ きゅうり にんにく	603	22.5	22.9	2.9
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう ツナのちゅうかあえ ひややつこ (しょうゆ)	米 さとう ごま	油 でんぷん ごま油	牛乳 ツナ	とり肉 豆腐	たけのこ えだまめ にんにく・しょうが とうもろこし	たまねぎ・にんじん 干しいたけ こまつな もやし	641	26.6	20.4	2.4
6	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	あじいそべフライ あさづけ しらたまわりとんじる	米 さといも	油 白玉粉	牛乳 あおさ みそ	あじ ぶた肉	きゅうり にんじん ごぼう 大根	キャベツ しょうが 長ねぎ	577	22.7	15.7	2.2
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたハンバーグケチャップソース ハムサラダ たなばたスープ たなばたゼリー(レモン・ぶどう・みかん)	米 油	さとう 米粉めん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	とり肉 ハム	キャベツ とうもろこし 長ねぎ 干しいたけ	きゅうり にんじん こまつな	567	20.0	15.0	2.3
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク はなやさいサラダ ピーチゼリー	米 油 ごま	じゃがいも さとう	牛乳 だいず	ぶた肉	たまねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし	にんじん トマト カリフラワー	613	20.0	18.5	1.9
9	木	まるがたコッパパン ぎゅうにゅう	やさしいコロツケ (ソース) ゆでキャベツ ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも	油 さとう	牛乳 だいず	とり肉	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	セロリ たまねぎ さいいんげん	557	22.1	19.6	2.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばうまみぼし ぶたごぼう はるさめスープ	米 油	さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉	さば とり肉	ごぼう さいいんげん たまねぎ 干しいたけ	にんじん しょうが もやし	633	29.3	20.5	1.9
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	米 油	さとう ごま油	牛乳 だいず みそ	ぶた肉 豆腐 ツナ	にんにく・しょうが 干しいたけ にら きゅうり	たまねぎ・にんじん 長ねぎ 切干しだいこん レモン	625	25.6	18.2	2.5
14	火	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ごまあえ なめこのみそしる きざボン	米 油 ごま	でんぷん さとう	牛乳 とり肉 わかめ	のり 生揚げ みそ	にんにく もやし たまねぎ・にんじん なめこ	しょうが ほうれんそう 大根 長ねぎ	606	27.7	17.9	2.3
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさしいカレー かいそうサラダ ミニアセロラゼリー	米 じゃがいも	油	牛乳 だいず ツナ	とり肉 わかめ	にんにく・しょうが えだまめ ズッキーニ キャベツ	たまねぎ・にんじん とうもろこし 赤ピーマン・黄ピーマン なす・りんご	597	21.5	16.8	2.6
16	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ スパゲッティナポリタン フルーツポンチ(パイン・もも・みかん・ りんご・ぶどう・とうにゅうがはいっています)	パン さとう	スパゲッティ 油	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんにく にんじん 青ピーマン もも	たまねぎ しめじ パインアップル みかん	693	26.3	21.0	2.4

*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	612 kcal	24.0 g	18.8 g	2.4 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。

学校給食課からのお知らせ

令和8年度の小学校給食費
については、国及び県の交
付金を活用することにより、
保護者負担分を実質無償と
しています。



小学校給食(中学年)の
1食分あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、びつたり行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

