

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 よ 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	水	ごはん 牛乳	ハッシュポテト 鶏そぼろ わかめスープ	米 さとう でんぶん 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	778	29.0	20.1	3.4
2	木	黒糖パン 牛乳	チキンナゲット(2こ) 野菜とこんぶのサラダ 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	749	26.9	25.6	3.7
3	金	ごはん 牛乳	肉だんごの酢豚風 ツナの中華和え ひやっこ (しょうゆ)	米 さとう ごま	油 でんぶん 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	820	32.4	24.2	3.0
6	月	ごはん 牛乳	あじ揚げ煮 浅漬け 白玉入り豚汁 ウエハース(パニラ)	米 白玉粉	さといも	牛乳 ぶた肉	あじ みそ	きゅうり にんじん ごぼう 大根	キャベツ しょうが 長ねぎ	730	29.1	16.3	2.6
7	火	ごはん 牛乳	星型ハンバーグケチャップソース ハムサラダ セタスープ セタゼリー(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	737	25.5	18.1	2.9
8	水	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク 花野菜サラダ 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	778	24.6	21.8	2.5
9	木	丸型コッペパン 牛乳 ミルメーク	あつやきハム ゆでキャベツ ミネストローネ	パン マカロニ	油 さとう	牛乳 だいず	とり肉 ハム	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	744	31.5	22.4	2.8
10	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 豚ごぼう 春雨スープ	米 油 でんぶん	さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉	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 にんにく	799	37.3	21.7	2.5
13	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 切干大根の中華和え 棒きょうざ	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 切干だいこん レモン	839	35.3	24.6	3.5
14	火	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳	さば旨み干し ごま和え なめこのみそ汁 きさポン	米 ごま	さとう	牛乳 さば わかめ	のり 生揚げ みそ	もやし にんじん なめこ 大根	ほうれんそう たまねぎ 長ねぎ	748	29.8	21.7	2.6
15	水	ごはん 牛乳	夏野菜カレー 海そうサラダ サイダーゼリー	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	775	26.5	19.6	3.2
16	木	はちみつパン 牛乳	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・豆乳が入っています)	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	862	31.0	23.4	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	780 kcal	29.9 g	21.6 g	3.0 g
		15 %	25 %	
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(金)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



★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、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

