



7月予定献立表



令和8年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価		
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	
				GRで皮むきをしてくれます♪	肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
1	水	ビビンバ	★	トックスープ とうもろこし	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 にら チンゲン菜	しょうが にんにく もやし しめじ とうもろこし	米 麦 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 ごま	769	18.5	
2	木	ご飯	★	さばのみそ煮 枝豆サラダ 水ようかん けんちん汁	さば みそ ハム 鶏肉 豆腐 小豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが もやし 枝豆 玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋	サラダ油	824	26.1	
3	金	豚丼	★	きゅうりの南蛮漬け フルーツ白玉	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが きゅうり みかん パイナップル 桃	米 麦 砂糖 白玉餅	ごま油	841	24.2	
◆◆◆◆◆【☆Welcome to Japan！☆台湾の中学生が来校します。給食も一緒に食べます♪】◆◆◆◆◆													
6	月	ポークカレー ライス	★	コールスローサラダ いちごクレープ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 クレープ	サラダ油	872	27.7	
🌸🌸🌸【七夕献立】🌸🌸🌸													
7	火	手巻寿司	★	手巻きの具 手巻きのり (玉子、納豆、まぐろの竜田揚げ) しゃぶしゃぶサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	鶏卵 納豆 かじき 豚肉 かまぼこ	牛乳 のり	人参	しょうが きゅうり キャベツ にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 七夕ゼリー	ごま 大豆油 ごま油	822	20.7	
8	水	ご飯	★	チキンバーベキュー焼き 和風サラダ かぼちゃのみそ汁 手作りプリン	鶏肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 かぼちゃ 小松菜	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	サラダ油	801	25.5	
9	木	セサミ トースト	★	ポークシチュー フレンチサラダ 麦芽ゼリー	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 麦芽ゼリー	ごま サラダ油 バター	799	29.8	
10	金	ご飯	★	餃子 ナムル 豚じゃがキムチ 冷凍みかん	餃子 ハム 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	もやし しょうが 玉ねぎ みかん	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま サラダ油	806	21.2	
13	月	夏野菜 スパゲティ	★	キャロットサラダ スイートかぼちゃ	豚肉 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン かぼちゃ	セロリー 玉ねぎ マッシュル なす ズッキーニ にんにく きゅうり	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油 バター	806	28.7	
14	火	ご飯	★	鮭の西京焼き ごまあえ 筑前煮 はちみつレモンゼリー	鮭 みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 ゼリー	ごま サラダ油	852	22.2	
15	水	ご飯	★	鶏肉のからあげ ひじきとチーズのサラダ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ わかめ ヨーグルト	人参	にんにく しょうが 大根 きゅうり 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	826	24.6	
* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。											基準値	830 27~41.5	18.4~27.7 2.5
🍆🍅🍌🍆🥦🍌🍆🍅🍌🍆🍅🍌🍆											今月の平均値	819 33.1	24.4 2.7

朝ごはんは
体と心の
エネルギー!

1日ののはじまりは朝ごはんから!

朝ごはんはで元気のスイッチをいれよう!

頭のスイッチ! 勉強に集中できる

体のスイッチ! 活動する力になる

おなかのスイッチ! スッキリ気持ちよく

●朝食を食べていない人は?
⇒おにぎりやパン、バナナや牛乳など、何か一つでも口にすることから♪

●朝食を食べている人は?
⇒よりよい朝食にするために『朝ベジ(朝ごはんにベジタブル)』にチャレンジ♪

できることから少しずつ♪毎日の積み重ねが元気な体と心をつくります!

白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます

お知らせとお願い!

★15日(水)で給食が終了します。7/15(水)に白衣を持ち帰りますので、洗濯アイロンかけをして16日(木)~17日(金)の間に持ってくるようお願いいたします。その際、ボタンやゴムのゆるみ等の繕いをしていただけると大変助かります。

★7月の学校諸経費引き落としは、千葉銀行3日(金)・JA千葉みらい7日(火)です。残高不足の無いようご確認をお願いいたします。

「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。補助金を受けるためには、毎年、申請が必要になります。申請期限は7月17日(金)までです。忘れずに申請してください。

※ちば電子申請サービスによる申請を原則としますが、やむを得ない理由により書面での申請を希望される方は学校までご連絡ください。なお、市ホームページからも申請書のダウンロードが可能です。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

毎年申請が必要です!