



# 7月予定献立表



令和7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 Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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	火	ご飯	★	コーンフレークチキン 人参サラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	きゅうり セロリー 玉ねぎ	米 パン粉 コーンフレーク 砂糖 マカロニ	マヨネーズ(卵不使用) サラダ油	791	27.4
2	水	ご飯	★	鯖のみそ煮 ゆかり和え けんちん汁	鯖 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 牛乳寒天	人参 ほうれん草	しょうが もやし ゆかり キャベツ きゅうり みかん 長ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋	サラダ油	775	23.4
3	木	麻婆ナス丼	★	とうもろこし わかめスープ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	とうもろこし なす しょうが 長ねぎ にんにく しいたけ 白菜 たけのこ	米 麦 砂糖 澱粉 トック	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	768	21.0
4	金	スパゲティ ミートソース	★	コーンサラダ ブランマンジェ	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ セロリー コーン にんにく きゅうり マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油 バター	876	35.4
【たなばた献立】												
7	月	織姫彦星 揚げパン	★	鶏のトマト煮 コールスローサラダ 七夕ゼリー	鶏肉 きな粉 ハム	牛乳	人参 いんげん ピーマン トマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ゼリー じゃがいも	大豆油 サラダ油	746	25.8
【☆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♪】												
8	火	ご飯	★	鶏のから揚げ 磯和え 豚汁 パイナップル	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	パイナップル しょうが えのき茸 大根 にんにく ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	大豆油 サラダ油	790	26.1
9	水	ご飯	★	かぼちゃのみそ汁 ごま和え チキンバーベキュー焼き	鶏肉 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく りんご レモン もやし 玉ねぎ	米 砂糖	大豆油	744	22.7
10	木	ご飯	★	餃子 ハンサンスー 豚じゃがキムチ	豚肉 餃子 ハム	牛乳	人参 にら	しょうが 白菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油	788	21.5
【展覧会・コンクール・総体応援メニュー!!】												
11	金	勝つ! カレーライス	★	ひじきとチーズのサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも セリー 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	986	24.1
14	月	からっとご飯	★	しらす和え さつま汁 冷たいデザート	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	しょうが 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 さつまいも	大豆油 サラダ油 ごま	756	20.5
【全国の郷土料理を知ろう! ~福井県~】												
15	火	ご飯	★	鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりの南蛮漬け でっちようかん	鮭 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり 小豆	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	787	15.5
16	水	ハヤシライス	★	キャベツサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	サラダ油	832	23.4

\*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。

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

白衣や帽子の洗濯を  
いつもありがとうございます

基準値	830 27~41.5	18.4~27.7 2.5
今月の平均値	803 31.4	23.9 2.8

**値上げラッシュ! って言うけど  
給食費は大丈夫?**

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

**お知らせとお願い!**

★16日(水)で給食が終了します。7/16(水)に白衣を持ち帰りますので、洗濯アイロンがけをして17日(木)~18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くと大変助かります。

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