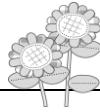


# 7月予定献立表

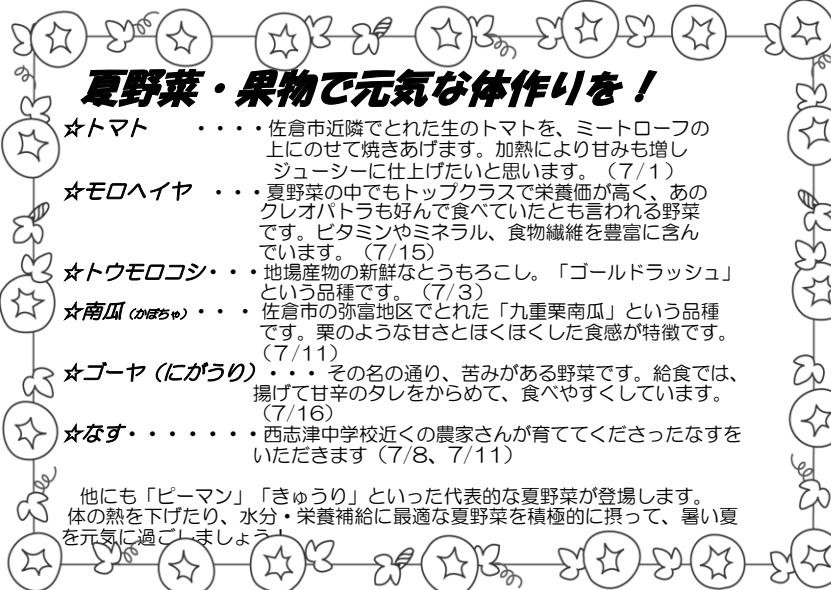
令和7年度



佐倉市立西志津中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品				
1 火	麦ごはん トマトミートローフ コールスローサラダ かきたまスープ	M	豚肉 大豆ミート 豆乳 卵 ハム ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン たけのこ	米 麦 じゃがいも	ヨネーズ タイフ ドレッシング 油	820 32.5	29.1 2.56		
2 水	麦ごはん 鯵[アジ]のカレー風味揚げ さつま汁 海苔和え カルテツヨーグルト	M	鯵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 海苔 ヨーグルト	ほうれん草 人参	えのきだけ 大根 長ねぎ	米 麦 じゃがいも でんぶん さつまいも	油	810 33.3	22.4 2.97		
3 木	鶏二ラ丼 キムチスープ とうもろこし	M	鶏肉 生揚げ 豚肉 卵	牛乳 塵天	人参 ニラ	生姜 玉ねぎ 大根 とうもろこし	米 麦 米粉 砂糖 でんぶん トック	油 ごま油	812 33.4	21.1 2.80		
4 金	チリドッグ 米粉のコーンスープ 人参サラダ ミニブドウゼリー	M	豚肉 ベーコン ツナ ウィンナ	牛乳 チーズ	人参 バセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 バター 生クリーム	832 31.0	37.6 3.53		
7 月	七夕献立 鰯[いわし]ご飯 七夕汁 ひじきのマリネ 星のゼリー	M	鯵 大豆粉 鶏肉 ハム 糸かまぼこ なると	牛乳 ひじき チーズ	人参 葉ねぎ	生姜 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ごま	794 28.3	23.3 3.17		
8 火	マー婆ーなす丼 春巻き きゅうりのゆかり和え シークワーサーゼリー 朝ハシサラダ	M	豚肉 みそ	牛乳	人参 ニラ 赤しそ	にんにく 生姜 たけのこ なす 長ねぎ しいたけ もやし キュウリ キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー 春巻きの皮	油 ごま油	897 25.0	33.7 2.79		
9 水	はちみつレモントースト チリコンカン ブロックコリーマリネ パインコンポート	M	大豆 豚肉 ハム	牛乳	人参 バセリ トマト ブロックコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン にんにく ハイップル	パン 砂糖 はちみつ	マーガリン 油	806 31.8	30.4 2.93		
10 木	麦ごはん ぽっかけ 白身魚梅衣揚げ ツナマカサラダ オレンジ	M	ホキ 生揚げ 鶏肉 ツナ ハム	牛乳 あおさ	人参	梅 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 小麦粉 マカロニ	ヨネーズ タイフ ドレッシング 油	779 33.0	22.3 2.67		
11 金	夏野菜カレーライス フレンチサラダ フローズンヨーグルト	M	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	南瓜 人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす スッキーニー キャベツ コーン きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	799 28.1	21.6 2.78		
14 月	麦ごはん ソースとんかつ チキンと野菜のマヨ和え 白玉団子汁	M	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 白玉もち	ヨネーズ タイフ ドレッシング 油	836 34.9	23.1 2.72		
15 火	麦ごはん チキン南蛮 モロヘイヤスープ けと野菜のごま和え	M	鶏肉 ツナ 大豆粉	牛乳	モロヘイヤ 人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ もやし コーン	米 麦 砂糖	外列リース ごま油 ごま	843 36.0	28.9 2.82		
16 水	ネギ塩豚丼 揚げゴーヤのごまがらめ 大根のみそ汁 ラムネゼリー	M	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ニラ	ゴーヤ(にがうり) にんにく 玉ねぎ もやし 大根	米 麦 でんぶん 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	787 26.4	22.3 2.98		

\*食材料の都合により献立を変更することがあります。  
※7/1は、1年生校外学習のため給食はありません。



## 今月の地場産物

- 米
- ・米粉(7/3, 4)
- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・じゃがいも
- ・長ねぎ
- ・九重栗南瓜(7/11)
- ・トマト(7/1)

学校給食摂取基準

830 23.1

34.2 2.50

今月の平均

849 25.9

31.0 2.94

## 第3子以降学校給食費補助金の申請について

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小・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。

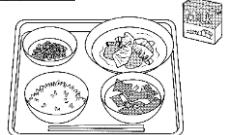
申請書の提出期限は7月16日(水)までです。

忘れず申請してください。

※申請書類一式は、市のホームページからダウンロードすることができます。学校でもお渡しすることができますので、希望される方は、学校までご連絡ください。

【問】佐倉市教育委員会指導課

電話484-6193



16日で給食が終了します。最後の給食当番になりましたら、洗濯・アイロンがけの他、ボタンやゴムのゆるみなど、ご家庭で繕っていただけると大変助かります。  
9月は3日(水)から給食が始まります。