

# 7月予定献立表

令和8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	肉 卵 豆 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 水	キムタクごはん 肉ぎょうざ 枝豆とひじきのサラダ フルーツ杏仁豆腐	M	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参	生姜 にんにく 白菜キムチ 枝豆 つぼ揚げ 玉ねぎ みかん 桃	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	821 25.6	23.3 2.5
2 木	ごはん 鱈[アジ]梅肉フライ <b>ピルマ汁</b> きゅうりとちくわのおかか和え 韓国のおり	M	アジ ちくわ 豚肉	牛乳 海苔	トマト 人参 いんげん	きゅうり 生姜 玉ねぎ ズッキーニ	米 パン粉	油	757 35.3	22.5 2.4
3 金	ブルコギ風野菜丼 <b>レタススープ</b> チーズデザート (抹茶味)	M	豚肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズデザート	人参 ニラ	レタス にんにく 長ねぎ しめじ もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま油	818 30.0	29.9 3.0
6 月	ネギ塩豚丼 揚げゴーヤのごまがらめ 野菜と豆腐のお味噌汁 カルデツヨーグルト	M	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ だけのこ きくらげ 大根 ゴーヤ (にがうり)	米 麦 でんぷん	油 ごま ごま油	818 30.6	24.0 3.0
7 火	<b>七夕献立</b> 鰯[いわし]ご飯 七夕汁 ひじきのマリネ ちりめん	M	鰯 鶏肉 魚雑 なると ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 葉ネギ	生姜 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 キラキラもち	ごま油	804 28.4	23.4 3.1
8 水	なすと豆腐のマーボー丼 春巻き 寒天サラダ	M	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳 寒天	人参 葉ネギ	なす にんにく 生姜 しじみ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 砂糖 春巻きの皮 でんぷん	油 ごま ごま油	878 27.8	34.2 3.0
9 木	枝豆ごはん 豚肉の漬け焼き のり和え どさんこ汁 オレンジ	M	豚肉 みそ	牛乳 海苔	人参 ほうれん草 葉ネギ	枝豆 オレンジ 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく えのきだけ	米 砂糖 じゃがいも	マーガリン ごま油 油	782 32.2	24.9 3.3
10 金	セルフ焼きそばサンド (背割りコッペパン&焼きそば) アロカリのクリームスープ ハチマルモザレ トウモロコシ<ゴールドラッシュ>	M	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ カブ トウモロコシ	パン 米粉 中華麺 ゼリー	油	859 32.8	23.3 3.9
13 月	ガーリックライス ポークビーンズ 九重栗かぼちゃのチーズ焼き	M	ハム 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ 赤ピーマン 人参 トマト	にんにく コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ 油	808 34.1	25.1 3.1
14 火	麦ごはん チキン南蛮 (小袋外タワース) モロヘイヤスープ 塩昆布和え	M	鶏肉 ツナ	牛乳 塩昆布	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 キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 外タワース ごま	880 29.5	37.4 2.8
15 水	夏野菜カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト (いちご味)	M	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なす ズッキーニ ヨー グurt きゅうり	米 麦 砂糖	油	835 29.6	22.0 2.4

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

## 夏野菜・果物で元気な体作りを!

- ★**トマト**・・・佐倉市近隣でとれた生のトマトを、夏野菜たっぷりの西志津中では初のメニュー  
栃木県の郷土料理『ピルマ汁』に使用します。お楽しみに! (7/2)
  - ★**モロヘイヤ**・・・夏野菜の中でもトップクラスで栄養価が高く、  
クレオパトラも好んで食べていたとも言われる野菜  
です。ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり! (7/14)
  - ★**トウモロコシ**・・・地場産物の新鮮なとうもろこし。「ゴールドラッシュ」という品種です。(7/10)
  - ★**南瓜 (かぼちゃ)**・・・佐倉市の弥富地区でとれた「九重栗南瓜」という品種です。栗のような甘さとほく  
ほくした食感が特徴です。(7/13、15)
  - ★**ゴーヤ (にがうり)**・・・その名の通り、苦みがある野菜です。揚げて甘辛のタレをからめています  
(7/6)
  - ★**なす・ピーマン**・・・西志津中学校近くの農家さんが育ててくださった有機野菜をいただきます
- 水分・栄養補給に最適な夏野菜を積極的に摂って、暑い夏を元気に過ごしましょう!



### 【今月の地場産物】

- ・米
- ・きゅうり
- ・なす (志津みのれファーム)
- ・ピーマン (志津みのれファーム)
- ・米粉
- ・葉ねぎ
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも
- ・トマト (7/2)
- ・長ねぎ
- ・人参
- ・九重栗南瓜 (7/13、15)

学校給食接種基準	
830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
823	26.3
30.5	2.9

## 「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。  
※ちは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。

毎年申請が  
必要です!



15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、  
ポタヤゴムのゆるみなど、ご家庭で繕っ  
ていただけること大変助かります。  
9月は2日(水)から給食が始まります。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193