

7月 予定献立表

今月の目標: バランスの良い食事を心がけよう

令和7年度 佐倉市立根郷中学校

給食HP
QRコード



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	脂質(g)	
1	火		鶏ニラ丼	味噌ワンタンスープ おかしな目玉焼き	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 粉寒天	ニラ ねぎ(緑) 人参 小松菜	玉ねぎ めしやし ゆで筍 幸草 しょうが にんにく 黄桃	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	850 33.3	23.7 2.5	
2	水		シナモントースト	米粉のかぼちゃシチュー ズッキーニとトマトのソテー 型抜きチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	九重栗かぼちゃ 人参 トマト バセリ	玉ねぎ ズッキーニ にんにく マッシュルーム	パン 米粉 マカロニ 砂糖	油 バター オリーブオイル	851 32.1	23.9 2.4	
3	木	郷土料理紹介献立【福井県】			鯖 厚揚げ	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) キャベツ きゅうり もやし	米 麦 こんにゃく こしあん 砂糖		764 27.5	16.6 2.9	
4	金		ご飯	タンドリーチキン まめまめサラダ きのことニラのスープ 一口ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ ミックスピーチス なると	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ	キャベツ きゅうり しょうが にんにく コーン 椎茸 えのき	米 ゼリー	マヨネーズタイプ	762 32.4	28.6 2.6	
7	月		ちらしづし	ラッキー★松風焼き 七夕そうめん汁 お星さま三色ゼリー	鶏肉 豚肉 ハム エビ 豆腐 かまぼこ 味噌	牛乳 青のり 焼きのり	人参 小松菜 ねぎ(緑) オクラ	蓮根 干し椎茸 ねぎ(白) コーン 枝豆 しょうが	米 麦 そうめん パン粉 砂糖 ゼリー	ごま	821 34.8	31.3 3.2	
8	火		麦ご飯	夏野菜のカレー 蒸しとうもろこし フルーツヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト ピーマン 九重栗かぼちゃ	玉ねぎ ズッキーニ なす とうもろこし しょうが にんにく みかん バイン いちご	米 麦 砂糖 ナタデココ	油 カレールウ	803 30.1	21.8 2.4	
9	水		厚揚げのマーボー丼	わかめスープ すいか	豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 味噌	牛乳 わかめ	人参 ニラ ねぎ(緑)	もやし ねぎ(白) 玉ねぎ しょうが にんにく 椎茸 すいか	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	766 25.8	18.6 2.4	
10	木		ご飯	アジフライ 納豆和え 佐倉のけんちん汁 夢オレンジフロスンゼリー	鰯 鶏肉 納豆 鰹節 味噌	牛乳 焼きのり	ほうれん草 人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根 しょうが みかん	米 麦 パン粉 佐倉の大和芋 大和芋	油	814 33.1	22.8 2.8	
11	金		麦ご飯	豚肉のしょうが焼き 無限ピーマン アサリとじゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	豚肉 ツナ 味噌 かつお節	牛乳 ヨーグルト	小松菜 ピーマン 赤ピーマン ねぎ(緑)	ねぎ(白) 玉ねぎ しめじ しょうが	米 ジャガ芋 蜂蜜	油 ごま油 ごま	785 31.3	23.2 2.8	
14	月		冷やし中華	にらまんじゅう ココアプリン	ハム 錦糸卵	牛乳 生クリーム	人参 ミニトマト	きゅうり もやし きくらげ しょうが にんにく	中華麺 砂糖	ごま油 ごま ココア	802 34.3	24.2 2.3	
15	火		土用の丑のうな玉ご飯	7/19は土用の丑の日 白玉汁 夏野菜チップス 一口はちみつレモンゼリー	うなぎ 鶏肉 ちくわ なると 炒り卵	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑) 絹さや 九重栗かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ(白) ゴーヤ しょうが	米 白玉 ジャガ芋 砂糖	油	892 34.4	29.8 2.8	
16	水		もうすぐ夏休み♪ お楽しみ❤献立		☆○○つ○ご飯…みんな大好き!?ご飯と揚げ物の夢のコラボ♪ ☆海○サ○ダ…食物繊維たっぷり! ☆豆○○タスース…具だくさんのまろやかなスープに ピリ辛ひき肉がアクセント♪ ☆○イ○だ○○く…外はモチモチ、中はヒンヤリ♪	鶏肉 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 海藻ミックス	人参 ニラ チンゲン菜	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ゆで筍 しょうが にんにく	米 でん粉 春酒 こんにゃく	油 ごま	882 30.2	22.6 2.9

* 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。



津田仙と通信販売～とうもろこし～

通信販売は、家に居ながらにして、全国各地や世界からお買える物ができる、とても便利な仕組みです。実は、この通信販売を日本で初めて行ったのが、明治時代に西洋野菜を日本に広めた佐倉出身の農学者 津田仙だったです。

津田仙が、全国の農家の人たち向けに、当時出回っていた日本産のものよりあまくて大きい実がなるアメリカ産のとうもろこしの種を通販したのが始まりです。

こうして、現在あまくておいしいとうもろこしが食べられるのも、津田仙先生のおかげかも♪



1月8日は、
新鮮でおいしい
地場産とうもろこしを
使います!



今月の地産地消♪

・じゃが芋・大和芋・
九重栗かぼちゃ・人参・
きゅうり・ねぎ・トマト・
ミニトマト・とうもろこし・
・小松菜・しいたけ・
きくらげ・すいか・
米粉・味噌



基準値

18.4~27.6

27.4~41.5

2.5未満

今月の平均値

23.3

31.6

2.6

学校給食応援団



じゃが芋
11日(金)・15日(火)

九重栗かぼちゃ

2日(水)・15日(火)

※佐倉市の子どもたちのために、給食で使う
おいしい地場産野菜を作ってくれている
弥富直売所の農家さんです

給食の白衣について

日頃から白衣の洗たくやアイロン掛けに
協力いただきありがとうございます。



夏休み中、白衣は学校で保管します。
7月最後の給食当番は、洗たく・アイロン掛けをして、
18日(金)までにお持ちください。
よろしくお願いします。



7/7松風焼きの中に、星形の人参を全校で
3個入れます。見つけた人は、好きな給食
メニューをリクエストできます!

だれが当たるかな?
リクエストしたいメニュー
考えておいてね♪

給食で使用している
「米」「パン」の代金は、
佐倉市からの援助で
購入しています!



9月の給食は2日(火)から始まります♪

裏面も
見てね♪