

7月 予定献立表



令和8年度 佐倉市立根郷中学校

給食HP
QRコード



今月の目標: バランスの良い食事を心がけよう



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)	肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水		鶏ニラ丼	豆乳坦々スープ ココアプリン	鶏肉 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 生クリーム	人参 ニラ チンゲン菜	玉ねぎ もやし ゆで筍 しょうが にんにく	米 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 プリンの素	油 ごま油 ラー油 ココア	843 30.4	2.22
2	木		津田 仙 と 通信販売 ツナピラフ	ラタトゥイユ 蒸しとうもろこし	ツナ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン 黄ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ なす ズッキーニ にんにく とうもろこし マッシュルーム	米 砂糖	オリーブ油 バター	792 29.9	25.7 2.5
3	金		ご飯	鰯のパン粉焼き *無限ピーマン アサリとじゃが芋のみそ汁 冷凍パイ	鰯 ツナ アサリ 鰹節 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく しめじ バイン	米 パン粉 じゃが芋 しらたき 砂糖	ごま油 マヨネーズタイプ ごま	824 37.6	23.4 2.5
6	月		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	人参 トマト 九重栗かぼちゃ	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 オリーブ油	754 29.6	30.2 2.8
7	火		★七夕献立★ 枝豆と コーンの ちらしずし	ラッキー★チーズのしどり 七夕そうめん汁 キラキラ餅	鶏肉 ハム かまぼこ 大豆	牛乳 チーズ 青のり	人参 ねぎ(緑) 小松菜 オクラ	玉ねぎ ねぎ(白) 大根 コーン 枝豆 椎茸	米 そうめん でん粉 砂糖 キラキラ餅		817 37.6	20.0 2.7
8	水		郷土料理紹介献立「長野県」 野沢菜 チャーハン	にらまんじゅう ナムル フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 炒り卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 野沢菜漬け	もやし にんにく みかん バイン 黄桃	米 砂糖 ナタデココ	ごま油 ごま	779 30.1	20.7 2.6
9	木		麦ご飯	夏野菜のカレー 海藻サラダ スイカ	豚肉	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	玉ねぎ ズッキーニ なす 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく スイカ アップルビュレ	米 麦 こんにゃく	油 ごま油 ごま	842 25.9	22.8 2.9
10	金		スタミナ 納豆丼	ガリバタ豚汁 蜂蜜レモンゼリー	鶏肉 豚肉 納豆 豆腐 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが にんにく レモン果汁	米 じゃが芋 こんにゃく 蜂蜜	ごま油 バター	810 30.4	19.4 2.1
13	月		土用の丑の うなたま ご飯	今年の 土用の丑は 7/20 夏野菜チップス 白玉汁 一口洋梨ゼリー	鶏肉 うなぎ ちくわ 炒り卵	牛乳	人参 ねぎ(緑) 九重栗かぼちゃ 小松菜 絹さや	大根 ねぎ(白) ゴーヤ 椎茸	米 白玉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	832 29.1	20.8 2.3
14	火		冷やし 中華	レバーとポテトの和え物 ヨーグルト	レバー 鶏肉 ハム 錦糸卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ミニトマト ほうれん草	きゅうり もやし しょうが	中華麺 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	781 37.5	20.6 2.5
15	水		もうすぐ夏休み♪ お楽しみ♥献立	☆○○○○ご飯…みんな大好き! ご飯と揚げ物の夢のコラボ♪ ☆○じきのサ○ダ…食物繊維たっぷり! ☆○○○スー○…ブカブカ浮かぶアルファベット、 自分のイニシャル探してみよう ☆せれ外 ガ○○○君…シャリシャリひんやり♪	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ しょうが 枝豆	米 でん粉 ABCマカロニ 氷菓	油 ごま	751 29.5	21.2 3.0

*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。

朝ごはんは体と心のエネルギー!

1日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事から♪

●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!

今月の地産地消♪

米・じゃが芋・九重栗かぼちゃ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ・トマト・小松菜・とうもろこし・椎茸・すいか・米粉・味噌

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	802 31.6	22.8 2.5

学校給食応援団

じゃが芋
3日(金)・13日(月)

九重栗かぼちゃ
6日(月)・13日(月)

※佐倉市の子どものために、給食で使うおいしい地産野菜を作ってくださっている弥富直売所の農家さんです。

「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

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。申請書期限は7月17日までです。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!

給食当番の白衣について

日頃から白衣の洗たくやアイロンがけにご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・アイロンがけをして、17日(金)までにお持ちください。よろしくお願いします。

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!

裏面も見てね!