



7月のよていこんだてひょう



令和8年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひにち		ようび	こ ン だ て		お も な ざ い り ょ う			え い よ う か	
		しゅしよく	ぎ ゆう に ゆう	おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	しつ (g) 食塩相当量 (g)
1	水	ごはん		さけのパンこやき ジャーマンポテト はくさいとぶたにくのスープ	ぎゅうにゆう さけ ベーコン ぶたにく	にんにく パセリ たまねぎ はくさい こまつな にんじん	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら	591 29.0	18.4 1.9
2	木	ごはん		マーボーなす もやしととりにくのサラダ たにさんのえだまめ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず みそ とりにく	なす しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり えだまめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	624 29.4	22.3 2.3
3	金	きんぴらごはん		ちくわのいそべあげ さつまじる たつたさんのメロン	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ あおのり あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん いんげん だいこん はねぎ メロン	こめ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ さつまいも	593 21.6	19.1 2.3
6	月	ゆかりごはん		ピーマンのにくづめやき たなばたそうめんじる きらきらもち(みかん)	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ パンこ こむぎこ さとう もち	599 21.5	14 2.0
7	火	ごはん		コーンフレークチキン かぼちゃのガーリックサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゆう とりにく チーズ とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ いんげん にんにく パセリ こまつな ながねぎ えのきたけ	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ あぶら	586 27.3	18.1 2.1
8	水	もずくどん		にくだんごスープ はちみつレモンゼリー	もずく とりにく だいず ぎゅうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが ながねぎ キャベツ エリンギ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ ゼリー	634 25.1	16.3 1.9
9	木	カレーピラフ		キャベツのいそあえ てづくりパンクキンパイ (くじゅうくりかぼちゃ)	ぎゅうにゆう ぶたにく のり	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ もやし かぼちゃ	こめ あぶら パイ さとう なまクリーム	672 18.4	25.6 1.6
10	金	ビビンバ		トックのスープ やちまたのとうもろこし	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま トック	600 25.7	16.9 2.5
13	月	ごはん		さばのスタミナやき モロッコいんげんのごまあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゆう さば みそ なまあげ わかめ	りんご キャベツ いんげん はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	624 25.4	26.8 2.7
14	火	ごはん		レバーとポテトのあえもの けんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゆう レバー だいず とうふ ヨーグルト	しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こんにやく さといも ごまあぶら	592 23.3	16.9 1.6
15	水	なつやさいカレー		ひじきのマリネ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゆう とりにく チーズ ひじき ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす いんげん りんご きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー カレールウ	670 22.0	21.1 2.5

たにさんの夏野菜たっぷり！

～今月の地場産～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米(めしあがれ)、きゅうり、ねぎ、人参
九重栗かぼちゃ(7日、9日)

八街市産：とうもろこし

【たに農園】モロッコインゲン、枝豆、きゅうり、なす
かぼちゃ、ピーマン、赤玉葱、玉葱

【江原新田 立田さん】タカミメロン

給食当番の白衣について

夏休み中は学校で保管します。7月最後の給食当番で持ち帰った白衣は、洗濯・アイロンがけをしていただき、好学チャレンジ教室の22日(水)までに学校に持ってきてください。よろしくお願いします。



9月は3日(木)から給食開始です。



「朝ベジ」
してる？



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！

朝ごはんでは元気のスイッチをいれよう！

しっかり食べて
集中力アップ！



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ことから♪

●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！

今月の献立については裏面をご覧ください→

