



令和8年7月 予定こんだて表



こん げつ きゅうしよくくひょう
* 今月の給食目標 * 『 マナーを守って上手な食べ方をしよう 』

令和8年度 佐倉市立千代田小学校

		こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄 養 価 (3 ・ 4 年 生)						
ひ	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	しゅよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あ か	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	食 塩 相 当 量	
						ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき							
						kcal	g	g	mg	mg	g				
1	水		わかめごはん	あかうおの ごまだれやき	ちくげんに わかめとチキンのサラダ オレンジ	わかめ とりにく あかう ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん オレンジ きゅうり キャベツ もやし	ごめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	677	29.7	23.0	359	2.2	3.3	
2	木		ごはん	あつあげステーキ	はるさめスープ もやしとハムのあえもの	なまあげ ベーコン とりにく ハム ぎゅうにゅう	えのき ながねぎ にんじん こまつな しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	ごめ パター さとう はるさめ ごまあぶら	646	27.0	22.0	468	3.6	2.6	
3	金		ごはん	チキンたれカツ	じゃがいものみそしる おかかサラダ シークワーサーゼリー	とりにく たまご こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ごめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも ゼリー	697	27.4	21.5	327	3.0	2.5	
6	月		チリドック		グリーンサラダ ABCスープ いちごクレープ	ポークファンク まめ チーズ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし セロリー	パン あぶら さとう マカロニ クレープ	689	26.2	27.2	384	3.6	3.3	
7	火		セタ献立	ちらしずし	とりのしおこうじ からあげ	ほしのなるといりすましじる キラキラもち	こんぶ とりにく たまご のり なると わかめ うおめん ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ かんぴょう きぬさや しょうが にんにく たまねぎ	ごめ さとう ごま でんぶん あぶら キラキラもち	649	26.3	21.5	280	2.7	3.0
8	水		3年生とうもろこしのかわむき		あつあげとやさいのカレーいため むしとうもろこし	ぶたにく たまご なまあげ ぎゅうにゅう	なす しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ とうもろこし	ごめ でんぶん あぶら さとう カレールウ	659	25.6	21.5	344	2.4	2.0	
			ごはん	なすのはさみあげ											
9	木		ごはん	しろみざかなの にんにくみそやき	ジャガぶたキムチ なつとうあえ れいとうみかん	メルルーサ みそ ぶたにく なつとう かつおぶし のり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キムチ ちら キャベツ もやし みかん	ごめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	666	33.0	15.1	311	2.2	1.8	
10	金		カレーピラフ	かぼちゃの ミートグラタン	キャベツとベーコンのスープ ひとくちりんごゼリー	とりにく ぶたにく まめ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく グリンピース かぼちゃ パセリ キャベツ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ひとくちゼリー	638	26.0	18.7	355	4.1	2.1	
13	月		ビビンバ (やきにくナムル・きんしたまご)		てづくりジャガまる フルーツサワーポンチ	ぶたにく みそ たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん みかん バイン おうとう	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら でんぶん ナタデココ サイダー	695	25.1	20.1	386	2.7	2.0	
14	火		なすいりスパゲッティミートソース		きりぼしだいこんのサラダ チーズむしパン	ぶたにく チーズ わかめ たまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく セロリー マッシュルーム トマト なす きりぼしだいこん きゅうり	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ パター むしパンミックス	669	27.6	23.0	414	2.1	2.8	
15	水		なつやさいカレーライス		ひじきのマリネ セレクトガリガリくんアイス (ソーダ・グレープ)	とりにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ピーマン きゅうり キャベツ	ごめ あぶら じゃがいも カレールウ シャーベット	645	20.5	20.0	297	2.6	1.7	
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。									今月の平均値	666	26.8	21.2	357	2.8	2.5
※7/8(水)は3年生が皮むきをしたとうもろこしを使います。									基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

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します!

給食レシピで朝ベジ♪

レタススープ

<材料 4人分>

ベーコン 2枚(千切り)
レタス 1/4個(短冊切り)
にんじん 1/3本(千切り)
水 3カップ

A 中華スープの素 小さじ1/2
料理酒 小さじ1
塩 小さじ1/2~1
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1
卵 1個(溶いておく)
白いりごま 小さじ1

ポイント

★塩は最初から全部入れずに、最後に味を確認してから調節してください。

★レタスはさっと火を通してシャキシャキの ままでも、しっかり火を通して、どちらでもおいしいです。

火が通りやすい食材なので、忙しい朝でもさっと作ることができます♪