



7月よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

献立 こんだて					主 な 材 料 おもなざいりょう			栄養量	
日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	火		半夏生 むぎごはん	福井県の郷土料理 キャベツのみそしる さばのカレーやき ごもくめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば だいず ぶたにく こんぶ	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら	639 30.4	20.3 2.6
2	水		レモントースト	ペンネのトマトクリームに にんじんサラダ カットとうもろこし	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ ブロッコリー トマト しめじ にんにく にんじん きゅうり セロリー とうもろこし	パン バター さとう マカロニ あぶら	633 21.9	25.0 3.4
3	木		むぎごはん	ぶたにくとうずらたまごのしょうゆに ツナとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご まぐろ わかめ	しょうが だいこん もやし きゅうり にんじん	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	658 29.0	23.6 2.2
4	金		ジャンバラヤ	やさいスープ レバーとポテトのあえもの	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにつく レバー	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ にんにく パセリ しょうが キャベツ	こめ バター ひよこめめ あぶら さとう こめこ じゃがいも	684 29.1	22.2 2.3
7	月		☆七夕献立☆ そぼろ ごはん	たなばたそうめんじる スタミナサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ かまぼこ ぶたにく	しょうが えだまめ えのきたけ キャベツ オクラ こまつな きゅうり ブロッコリー にんにく	こめ むぎ さとう そうめん あぶら ごまあぶら ゼリー	617 22.8	20.2 3.1
8	火		からっと ごはん	まめめじる ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ だいず あぶらあげ とうにゅう みそ ひじき チーズ	だいこん こまつな しいたけ ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ こむぎこ	635 31.3	21.9 3.3
9	水		ごはん	さわにわん なまあげのみそでんがく くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにつく みそ くきわかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にら ごぼう えだまめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま こんにゃく あぶら	692 29.6	24.4 2.1
10	木		スパゲッティ ナポリタン	ごまジャコサラダ てづくりこめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ ちりめんじゃこ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー きゅうり	スパゲッティ あぶら ごまあぶら ごま さとう バター	658 23.3	23.8 1.6
11	金		ごはん	さつまじる にしんのかばやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう とりにつく みそ にしん だいず ひじき あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ さつまいも ながねぎ でんぶん さとう ごま	698 28.7	24.8 2.4
14	月		ごはん	ワンタンスープ なつやさいのちゅうかに ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりにつく	きくらげ にんじん たけのこ あかピーマン ピーマン たまねぎ レタス ズッキーニ ながねぎ もやし しいたけ ほうれんそう	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん ワンタン ゼリー	617 28.9	16.6 2.4
15	火		しじゅうしい	モロヘイヤスープ ゴーヤチャンプル はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ みそ たまご かつおぶし	はねぎ しいたけ にんじん たけのこ ながねぎ にがうり にら	こめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう ゼリー	647 24.5	18.4 3.0
16	水		むぎごはん	なつやさいのカレー ハムとやさいのみそあじサラダ	ジョア ぶたにく チーズ ハム みそ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ ピーマン トマト だいこん だいこん すいか	こめ むぎ あぶら さとう	643 28.1	15.2 1.0

* 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

簡単レシピで朝ベジ♪

カレーきんぴら



お弁当にも
おすすめ

<材料(作りやすい分量)>

じゃがいも (千切り)	2こ
にんじん (千切り)	1/2本
ピーマン (千切り)	1こ
豚肉 (千切り)	90g
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/5
塩	少々

<作り方>

- ①じゃがいもは切った後、よく水にさらし、水気をきっておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ④じゃがいもを加え、少ししんなりしたら調味料を入れる。
- ⑤ピーマンを入れ、味を見て、好みで塩を入れる。

給食では、ごぼうやこんにゃくも入れて作っています。カレー味でご飯がすすむ野菜料理です。

9・10月分の給食費について

- ★金融機関 : ゆうちょ銀行
- ★引き落とし日 : 9月5日 (金)
- ★再振替日 : 9月22日 (月)
- ★金額 : 10,000円
- ◎残高の確認をお願いいたします。

今月の地場産物

こめ こめこ みそ じゃがいも
にんじん きゅうり ながねぎ
たまねぎ はねぎ やまといも すいか



今月の平均

学校給食摂取基準
(3、4年生)

651 27.3	21.3 2.4
650 21.1~32.5	14.4~21.7 2.0未満

- 給食の白衣について -

日頃から白衣の洗たくやアイロンがけのご協力、ありがとうございます。

7月最後の給食当番の白衣は洗濯して**9月3日(水)までに持たせてください。9月3日から給食が始まります。**

ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけると助かります。柔軟剤はお控えください。よろしくお願いいたします。

「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小・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する制度があります。申請を希望される方は、申請書類をお渡しいたします。

栄養教諭柴田までご連絡ください。
(487-8550)

