



7月よていこんだてひょう



家庭数

令和8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	水		キムタクごはん	ごもくじる なまあげのみそでんがく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ チーズ	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キムチ だいこん ごぼう ほうれんそう はねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	642 29.6	25.0 3.0
2	木		むぎごはん	はるさめスープ なつやさいのちゅうかに かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご あさり	しょうが 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 とうがん かわちばんかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	639 26.8	18.7 2.1
3	金		セルフ とりねぎどん	とんじる なつとうあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ なつとう ちりめんじゃこ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら こんにゃく	644 31.4	20.1 2.2
6	月		しじゅうしい	キムチスープ カレイのなんばんあげ ゴーヤチャンプル	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ カレイ とうふ たまご かつおぶし	はねぎ キャベツ キムチ にら ながねぎ にがうり	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	648 36.2	23.1 2.7
7	火		ちらしずし	☆七夕献立☆ たなばたそうめんじる とりにくのてりやき いそあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ のり わかめ かまぼこ とりにく	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん えのきたけ はねぎ おくら こまつな しょうが にんにく	こめ さとう ゼリー	654 28.5	16.7 2.8
8	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	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	634 21.8	25.2 3.0
9	木		からっと ごはん	さつまじる ひじきのマリネ ひとくちメロン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ひじき ハム チーズ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ きゅうり メロン	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	679 28.4	22.7 3.0
10	金		むぎごはん	ちゅうかたまごスープ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	671 30.9	23.2 2.5
13	月		ジャンバラヤ	アルファベットポテトスープ しろみぎかなのハーブやき フレンチサラダ ひとくちももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく メルルーサ	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ こまつな セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ バター ひよこめ にんにく しょうが あぶら さとう マカロニ	643 29.4	18.6 2.0
14	火		むぎごはん じゃことひじきの つくだに	さわにわん あげどりのあまづソースがけ すいか	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき ぶたにく とりにく	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく ピーマン あかピーマン きピーマン すいか	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	673 30.0	19.5 1.6
15	水		サフラン ライス	なつやさいカレー ハムとやさいのみそあじサラダ れいとうマンゴー	ジョア ぶたにく チーズ ハム みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン あかピーマン トマト だいこん マンゴー	こめ あぶら さとう	649 27.0	15.4 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。

～ 簡単に野菜を食べるポイント ～

- ・包丁を使わずに食べられる野菜
(ミニトマトやコーン等)を追加する
- ・具だくさんの汁物を作る
- ・ゆですに電子レンジで調理をする
- ・下ごしらえがいらぬ冷凍野菜を活用する
- ・作り置きできる常備菜(きんぴら、煮物、
マリネ等)をまとめて作る



夏野菜で
手軽に朝ベジ!

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

652 29.0	20.7 2.3
学校給食摂取基準 (3、4年生)	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(木)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。
柔軟剤の使用はお控えください。よろしくお願いします。

給食レシピで朝ベジ♪

とうきびご飯

<材料4人分>

米	2合
水(炊飯用)	分量通り
とうもろこし	1本
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1

*生のとうもろこしが手に入らない場合は、
缶詰や冷凍品でも代用できます。
*給食なので塩分は控えめになっています。
炊きあがりにバターとしょうゆを乗せても
おいしいです。

<作り方>

- ①とうもろこしは皮をむき、実をそぎ
落とす。残った芯は半分に切る。
- ②米に水、塩、酒を入れ軽く混ぜる。
- ③米に①の実と芯を入れ炊く。(時間が
あれば1時間浸してから炊く)
- ④芯を取り出して全体に混ぜる。

とうもろこしの甘みが
感じられ、いろいろも
きれいなごはんです。



給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりの南蛮漬け

<材料(作りやすい分量)>

きゅうり(1cm小口)	3本	
塩(塩もみ用)	ひとつまみ	
A	しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	大さじ1・1/3
	酢	大さじ1・1/3
	ごま油	大さじ1/3
	一味唐辛子	少々

*七味唐辛子でも大丈夫です。
*きゅうりは、麺棒でたたいてから手で
ちぎると味が染みやすくなります。

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の
塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

辛いものが苦手な場合、
おろしにんにくや中華
スープの素を少し入れて
もおいしくできます。

