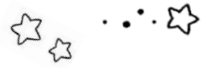




7がつのよていこんだてひょう



令和7年度

佐倉市立佐倉東小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て			お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		しゅしよく	牛 乳	おかず・デザート	あ か	みどり	きいろ		
					ち・にく・ ほねをつくる	からだのちようしを ととのえる	なつやちからの もとになる	たんぱく質 (g)	食塩 相当量 (g)
1	火	 たこめし		やきにくサラダ とうがんのカレーに みずようかん	たこ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが ごぼう とうがん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ あんこ	641	20.2
								28.7	2.8
2	水	ブルコギ のつけどん		ワンタンスープ 谷さんのえだまめ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく えのき ねぎ にら チンゲンサイ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら こまあぶら ごま	596	17.5
								24.5	2.2
3	木	もろこしごはん		レバーとポテトのごまあえ なつやさいのみそしる	レバー あぶらあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とうがん どうもろこし しょうが ほうれんそう なす いんげん かぼちゃ	こめ むぎ あぶら バター ごま さとう こまあぶら	588	16.6
								23.6	2.6
4	金	ぶたキムチ やきそば		さっぱりスープ かぼちゃマフィン	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし きゃべつ にんじん レモン えのき かぼちゃ こまつな	ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ さとう バター	602	24.9
								19.9	3.0
7	月	 たなばたきゅうしょく  ちらしずし		なつのかきあげ そうめんじる たなばたゼリー	ぶたにく とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん たまねぎ どうもこし スッキーニ おくら ねぎ	こめ むぎ そうめん あぶら てんぷらこ ゼリー	596	18.9
								20.4	1.9
8	火	ごはん		マーボーなす きゅうりとかぶのゆかりあえ フルーツサワーゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり かぶ レモン	こめ あぶら さとう こまあぶら ゼリー かたくりこ	594	15.7
								18.2	1.4
9	水	ごはん		いかのチリソース あつあげのオイスターに とうもろこし	いか ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ トマト ねぎ だいこん にんじん どうもこし	こめ こむぎこ あぶら さとう	693	18.8
								34.6	1.7
10	木	ごはん		スタミナなっとう にくじゃが さくらのメロン	なっとう ぶたにく かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ メロン いんげん にんにく	こめ こま こまあぶら じゃがいも さとう	601	14.1
								21.1	1.5
11	金	ペッパーライス		トマトスープ さくらのブルーベリーパンナコッタ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ コーン いんげん トマト ほうれんそう レモン ブルーベリー	こめ むぎ オリーブオイル あぶら さとう	592	18.0
								22.6	1.6
14	月	フレンチトースト		チキンのマリネサラダ ラタトゥイユ	たまご とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ レモン にんにく トマト スッキーニ かぼちゃ なす	パン バター さとう はちみつ オリーブオイル	586	22.2
								20.7	2.0
15	火	ごはん		なすのはさみあげ じゃがいもとぶたにくのなんばんに ひえひえみかん	ぶたにく たまご あつあげ みそ ぎゅうにゅう	なす ねぎ しょうが にんじん ごぼう グリンピース みかん	こめ かたくりこ さとう こまあぶら あぶら	689	22.3
								22.9	1.5
16	水	ひやしきつねうどん		とりてん・ちくわのいそべあげ フルーツヨーグルト	あぶらあげ あおのり ちくわ とりにく わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり ねぎ しょうが にんにく バイン みかん もも	うどん さとう てんぷらこ あぶら	616	20.5
								26.6	2.3
17	木	なつやさい たっぷりカレー		かいそうサラダ おたのしみデザート	ぶたにく かいそう とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ トマト ピーマン スッキーニ きゅうり だいこん コーン りんご	こめ あぶら カレールウ ドレッシング デザート	614	17.0
								19.4	2.4
<div data-bbox="97 1621 564 2024">  <p>おねがい</p> <p>日頃より、給食用白衣の洗濯・アイロン かけのご協力ありがとうございます。 夏休み開始の直前まで給食があるため、 最後の当番さんはお手数ですが面談の際に 白衣をお持ちいただければとおもいます。 よろしくおねがいします。</p> </div> <div data-bbox="580 1621 1219 2024"> <p>しゅん やさい た</p> <p>旬の野菜を食べよう!</p> <p>きゅうり・なす・トマト・すいかなど、夏が旬の野菜は、 からだの熱を冷ます力があるものがあついです。 しゅん なつやさい た 旬の夏野菜を食べ、暑い夏も元気に過ごしましょう!</p> <p>がつ さくらし ちばけん じばさんなつ</p> <p>7月も佐倉市や千葉県でとれた地場産物をいただきます!</p> <p>とうもろこし・えだまめ・とまと・きゅうり・なす じゃがいも・かぼちゃ・メロン・こまつな・ブルーベリー ピーマン・にんじん・たまねぎ・いんげん みそ・こめ・ぎゅうにゅう</p> </div>								<p>今月平均値</p> <p>616 18.9</p> <p>23.3 2.1</p>	
								<p>基準値 (小学校・中学生)</p> <p>650 14.4 21.1 ~32.5 2.0未満</p>	

裏面に
おねがいします!



おいしく
いただきます!

おねがいします!

