



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	こんだけ			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ			
1	火	たこめし	MILK	やきにくサラダ とうがんのカレーに みすようかん	たこあぶらあげ ふたにくきゅうにゅう	たいこんきゅううり にんじんにんにく しようがこぼう とうがんたまねぎ グリンピース	からだのちょうしを とのえる	ねつやからのもとになる	たんぱく質 (g)	
2	水	ブルコギ のっけどん	MILK	ワンタンスープ 谷さんのえだまめ	きゅうにく きゅうにゅう	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	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 さとうあがら こまあがらごま	596 24.5	17.5 2.2
3	木	もろこしごはん	MILK	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 ふたにくみそ きゅうにゅう	とうがんとうもろこし しようがほうれんそう なすいんげん かぼちゃ	こめむぎ あぶらバター こまさとう こまあぶら	588 23.6	16.6 2.6	
4	金	ぶたキムチ やきそば	MILK	さっぱりスープ かぼちゃマフィン	ぶたにく たまごチーズ きゅうにゅう	しょうがにんにく もやしキャベツ にんじんしモソ えのきかぼちゃ こまつな	ちゅうかめん あぶらごまあぶら こまごさとう バター	602 19.9	24.9 3.0	
7	月	ちらしずし	MILK	なつかきあげ そうめんじる たなばたゼリー	ぶたにく たまご かまぼこ きゅうにゅう	いんげんにんじん たまねぎとうもろこし スッキーニー おくらねぎ	こめむぎ そうめんあぶら てんぶらこゼリー	596 20.4	18.9 1.9	
8	火	ごはん	MILK	マーべーなす 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 きゅうにゅう	にんじんだけのこ しようがにんにく しいだけきゅうり かぶレモン	こめあぶら さとうごまあぶら ゼリー	594 18.2	15.7 1.4	
9	水	ごはん	MILK	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	いかきゅうにゅう 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 にんじんとうもろこし	こめこむぎ あぶらさとう	693 34.6	18.8 1.7	
10	木	ごはん	MILK	スタミナなっとう にくじやがさくらのメロン	なっとうぶたにく かつおぶしのり きゅうにゅう	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 ごまあぶら じゃがいも さとう	601 21.1	14.1 1.5	
11	金	ペッパーライス	MILK	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 きゅうにゅう	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 22.6	18.0 1.6	
14	月	フレンチトースト	MILK	チキンのマリネサラダ ラタトウイユ	たまごとりにく ベーコン きゅうにゅう	きゃべつきゅうり にんじんたまねぎ トマトスッキーニ かぼちゃ	パンバター さとうはちみつ オリーブオイル	586 20.7	22.2 2.0	
15	火	ごはん	MILK	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 きゅうにゅう	なすねぎ にんじんごぼう グリンピース みかん	こめかたくりこ さとうごまあぶら あぶら	689 22.9	22.3 1.5	
16	水	ひやしきつねうどん	MILK	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 きゅうにゅう	にんじんきゅうり ねぎ にんにく ワイン みかん	うどん さとう てんぶら めいら	616 26.6	20.5 2.3	
17	木	なつやさい たっぷりカレー	MILK	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 きゅうにゅう	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 カレールードレッシング デザート	614 19.4	17.0 2.4	

おねがい

日頃より、給食用白衣の洗濯・アイロン
が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。

旬の野菜を食べよう！

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のがあります。
旬の夏野菜を食べ、暑い夏も元気に過ごしましょう！

がつ さくらし ちばけん じばさんぶつ
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！

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

今月平均値	616	18.9
	23.3	2.1
基準値 (小学校中学年)	650	14.4 21.7
	21.1	~32.5 2.0未満

裏面に
朝ベジショウ
あります！

朝ベジショウ！

おいしく
いただきましょ！

