

# 7月予定献立表

令和7年度

目標:暑さに負けない食事をしよう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食	たんぱく質g	食塩相当量g
1	火	やきとり丼	★	ビーンズポテト 厚揚げのみそ汁 手作りココアパバロア	鶏肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	長ねぎ 筍	米 麦 澱粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油 生クリーム	859	23.8
【全国の郷土料理を知ろう!~福井県~】												
2	水	ご飯	★	さばのカレー焼き 磯和え ぼっかけ汁 白玉入り水ようかん	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	えのき ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 白滝 白玉 あんこ	サラダ油	835	25.0
3年4組 生徒が考えた献立												
3	木	ご飯	★	なすの はさみ揚げ 塩昆布和え 一口ゼリー みそけんちん汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 人参	長ねぎ 大根 キャベツ ごぼう	米 麦 澱粉 砂糖 こんにゃく 大和芋 ゼリー	大豆油 白ごま ごま油	760	23.4
4	金	ガーリック ライス	★	鶏肉のハーブ焼き スパゲティサラダ ジュリエンスープ チーズ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	にんにく コーン 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	米 麦 スパゲティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油 白ごま	787	27.0
【たなばたメニュー】												
7	月	わかめご飯	★	マグロカツ シャキッと和え 七夕そうめん汁 七夕クレープ	まぐろ ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ しらす干し	ほうれん草 人参 小松菜	切干大根 白菜 おくら	米 麦 砂糖 そうめん クレープ	大豆油 白ごま	871	26.0
8	火	ビビンバ	★	わかめスープ ゆでとうもろこし	豚肉 卵 みそ わかめ	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 白菜 筍 長ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 白ごま	833	26.2
ラッキー☆人参チャレンジ 星形の人参を見つけた人はいいことがあるかも!?												
9	水	ご飯	★	☆魚のオイネース焼き 小松菜サラダ じゃが豚キムチ	たら ツナ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ	米 麦 砂糖 じゃが芋 白滝	卵不使用マヨネーズ ごま油 白ごま	791	22.6
3年2組 生徒が考えた献立												
10	木	コッペパン いちごジャム	★	シェパードパイ キャロットサラダ フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり セロリ みかん パイナップル 黄桃	パン ジャム じゃが芋 ゼリー サイダー	サラダ油	837	28.9
11	金	麻婆豆腐丼	★	棒餃子 中華和え 冷凍パイ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	筍 長ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり パイナップル	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	825	26.5
14	月	ご飯	★	トンテキ おかかサラダ さつま汁 フローズンヨーグルト	豚肉 鶏肉 かつおぶし 厚揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	サラダ油 白ごま	856	27.5
15	火	根菜ピラフ	★	かぼちゃのチーズ焼き ポークビーンズ 一口アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ ごぼう 蓮根	米 砂糖 ゼリー	豆乳バター サラダ油	838	25.7
16	水	夏野菜 カレーライス	★	ひじきのマリネ メロン	鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	なす スズキニ 玉ねぎ 大根 きゅうり メロン	米 麦 じゃが芋	サラダ油	785	18.5

※食材の都合により献立を変更することがあります。

**値上げラッシュ! って言うけど  
給食費は大丈夫?**

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

**《お知らせとお願い》**

- 16日(水)で給食が終了します。最終週は白衣ではなく、エプロン・三角巾を着用して配膳します。給食当番の生徒は準備をお願いします。
- いつも給食白衣の洗濯・アイロンがけにご協力いただきありがとうございます。夏休み中は学校で保管しますので、**16日までに**学級へお返してください。その際、洗濯・アイロンがけの他、ボタンやゴムのゆるみ等の繕いをしていただくと大変助かります。

基準値	830	23.1
今月の平均値	823	25.0
	31.5	2.6

**今月の地場産物**

- 米 じゃが芋 玉ねぎ
- トマト きゅうり 人参
- 小松菜 長ねぎ とうもろこし
- 九重栗かぼちゃ
- 味噌(ヤマニ味噌・柏木味噌)

給食レシピで朝ベジ♪

**ジュリエンスープ**

<材料4人分>

- ベーコン(せん切り) 1パック
- にんじん(せん切り) 1/3本
- 玉ねぎ(薄くスライス) 1/2玉
- セロリ(薄切り) 1/5本
- キャベツ(細切り) 4枚
- 乾燥パセリ 少々
- 粉末コンソメ 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 白こしょう 少々
- 白ワイン 少々
- 水 400ml

野菜が細切り(ジュリエヌ)だから、火の通りが早い!

<作り方>

- ①水にベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
- ②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ③仕上げにパセリを散らす。

\*水を減らしてトマト缶を使うと、さらに朝ベジできます。

**ジュリエヌとは?**  
フランス語で「細切り」を意味します。女性の髪の毛のように細く切るのがポイントです。

**今月の献立より**

8日 佐倉市または八街市で収穫される新鮮なとうもろこしが登場します。甘くて粒が大きい「ゴールドラッシュ」という品種です。当日の朝、各クラスの衛生委員が皮むきをします。

~津田仙と通信販売~

佐倉市の郷土の先覚者である「津田仙」が1876年(明治9年)、農業雑誌でアメリカ産とうもろこしの種を販売したことが、日本で初めての通信販売とされています。

現在のように甘くておいしいとうもろこしが食べられるようになったのは、このような先人のおかげでもあります。

佐倉中給食室 (随時更新中)

