



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I類	II類
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
3	月	○	麦ご飯	ポークしょうまい マーボーなす きゅうりとじゃこのナムル メロン	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん なら	にんにく しょうが なす 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	861 31.9 23.8 3.0	
4	火	○	麦ご飯	さばのカレー焼き 切干大根の煮付け けんちん汁 レモンソーダゼリー	さば 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油	822 31.8 18.5 2.8	
5	水	○	ご飯	手作り枝豆コロック ごぼうサラダ なすのみそ汁	豚肉 卵 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 ごぼう きゅうり なす えのきたけ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	885 26.5 24.5 2.6	
6	木	○	麦ご飯	豚肉ごまだれ焼き 即席漬け すまし汁 プチトマト	豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 プチトマト	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	800 32.9 22.8 2.6	
★七夕献立★			ちらし寿司	あじの竜田揚げ 焙煎ごま和え そうめん汁 七夕ゼリー	油揚げ あじ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 枝豆 しょうが もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 米粉 そうめん ゼリー	サラダ油 ごま ドレッシング	907 32.8 22.9 2.8	
公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です				チンジャオロースー きゅうりともやしのナムル 卵とコーンの中華スープ バナナ	牛肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン バナナ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	874 32.0 26.0 3.2	
公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です				いわしのかば焼き ほうれん草和風サラダ 小松菜のみそ汁	いわし 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	780 27.3 22.7 2.7	
12	水	○	テーブルロール (いちごジャム)	手作りトマトグラタン 小松菜とコーンのソテー フルーツ白玉	ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし コーン みかん缶 りんご パイナップル	パン マカロニ 砂糖 パン粉 だんご いちごジャム	オリーブ油 生クリーム バター	838 27.0 27.1 2.1	
13	木	○	麦ご飯	鮭のオイネーズ焼き ごま和え 沢煮椀 かみかみ大豆	鮭 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ ごま サラダ油	850 35.5 27.6 2.8	
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です				夏野菜カレー 成田産ゆでとうもろこし わかめサラダ 冷凍パイ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ スズキニ なす とうもろこし きゅうり キャベツ パイナップル	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	870 26.4 22.3 2.7	
18	火	○	麦ご飯	手作り豆腐ハガ -グ・おろしー いそか和え キャベツのみそ汁 牛乳プリン	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 もやし キャベツ えのきたけ	米 麦 パン粉 砂糖 おふ プリン	サラダ油	823 35.7 20.0 3.0	
19	水	○	麦ご飯	ビビンバ 春雨サラダ ワンタンスープ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 ハム なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	しょうが にんにく もやし 長ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 春雨 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	835 32.1 18.2 2.9	
給食回数 12 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下			月平均		845 31.0 23.0 2.8
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

★14日は、成田市で作られた新鮮なとうもろこしを農家さんからとどけていただきます。「ドルチェドリーム」という、黄色と白色の粒が混じった、バイカラーの品種です。公津小学校の5・6年生に皮むきをしてもらい、給食に登場します。お楽しみに♪



～学校栄養士と作る～  
「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

期日＝8月2日(水) 午前10時～午後1時  
会場＝もりんぴあ 2Fキッチンスタジオ  
内容＝親子で協力して夏向け料理を作って試食する。  
対象＝市内在住小学生児童とその保護者  
定員＝8組16名(応募者多数は抽選)  
参加費＝無料  
持ち物＝エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、水筒(飲み物)  
申し込み方法＝7月18日(火)(必着)までに、申込フォームにて

<https://logoform.jp/f/OGugj>