

令和6年



7 月 予 定 献 立 表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

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		1人1日 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	月	○	ご飯	鮭の塩焼き 納豆和え 五目汁 牛乳プリン	鮭 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根	米 プリン	ごま	764	
2	火	○	麦ご飯	ホイコーロー 中華和え わかめスープ 冷凍黄桃	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ 黄桃	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	817	
3	水	○	ご飯 (味付のり)	手作り枝豆コロッケ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 ごぼう	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	879	
4	木	○	麦ご飯 (わかめふりかけ)	鶏肉のトマトソースがけ かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ メロン	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	トマト かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 マヨネーズ	36.9	
★七夕献立★				あじの塩焼き 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 もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー	ごま ドレッシング ごま	787	
5	金	○	ちらし寿司 (きざみのり)								31.1	
8	月	○	麦ご飯	ポークしゅうまい マーボーなす きゅうりともやしのナムル プチトマト	豚肉	牛乳	にんじん にら プチトマト	玉ねぎ にんにく しょうが コーン 干しいたけ なす たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	872	
成田市産とうもろこし				夏野菜カレー ゆでとうもろこし ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ スッキーニ なす コーン きゅうり もやし	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	889	
9	火	○	麦ご飯								29.8	
10	水	○	食パン (チョコクリーム)	手作りトマトグラタン イタリアンサラダ フルーツポンチ	ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	パン マカロニ 砂糖 パン粉 ゼリー サイダー ナタデココ チョコクリーム	オリーブ油 生クリーム ドレッシング	821	
11	木	○	ご飯	さばおろし煮 和風サラダ キャベツと豚肉のみそ汁 かみかみ大豆	さば 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきたけ キャベツ もやし 玉ねぎ 大根	米 砂糖	サラダ油	852	
12	金	○	ご飯	手作り和風豆腐ハンバーグ のりマヨ和え 沢煮椀 一口ぶどうゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ れんこん ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま マヨネーズ サラダ油	846	
16	火	○	ご飯	いわしのかば焼き オクラのおひたし 豚汁 ヨーグルト	いわし かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	オクラ にんじん	しょうが ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 片栗粉	サラダ油 ごま	825	
											32.5	
											21.1	
											2.5	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★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。

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量：	830kcal	840
たんぱく質：	30.0g(範囲26.9～41.5g)	31.8
脂質：	25.1g(範囲18.4～27.6g)	23.4
食塩相当量：	2.5g以下	2.7



夏休みの食生活の ポイント



朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。 しっかり食べましょう。	早寝・早起きをしよう  夜ふかしや朝寝坊に気をつけ、 生活リズムをととのえましょう。
冷たいもののとりすぎに 気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って 食欲がでなくなることがあります。	栄養バランスのよい 食事をとろう  主食・主菜・副菜・汁物をそろえて バランスよく食べましょう。

9日は成田市産のとうもろこしが
登場します。公津小学校の5・6
年生が皮むきをしてくれます。
季節の味をお楽しみに♪



◆お知らせ◆

*6月分は7月31日、7月分は9月2日が
給食費の口座振替日(納付日)です。
お早めに口座への入金をお願いします。
*9月の給食は3日(火)から始まります。

学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月26日(金) 10:00～13:00
会場 もりんびあこづ 2F キッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食する
対象 市内在住4～6年児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます。
(火気等使用するため)
定員 9組18名(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・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5日(金)までに申し込みフォームにて
※参加者には7月10日(水)までにご連絡させていただきます。

