

令和7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杯 - (kcal)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
成田市産とうもろこし														
1	火	○	麦ご飯	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 スズキニ なす とうもろこし きゅうり もやし	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	890	29.8	25.8	2.8
2	水	シ ョ ア	ご飯 (韓国のり)	手作り枝豆コロッケ もやしとコーンのおひたし キャベツと豚肉のみそ汁	豚肉 油揚げ	ショア チーズ のり	にんじん	玉ねぎ 枝豆 もやし コーン キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	828	26.9	16.7	2.6
3	木	○	麦ご飯	チンジャオロースー きゅうりの中華ごま和え 春雨スープ アセロラミルク	牛肉 なたと	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 アセロラミルク	サラダ油 ごま油 ごま	803	26.6	21.3	2.9
4	金	○	ご飯	いわしオレンジ煮 マヨおひたし えのきのみそ汁 ブルーヨーグルト	いわし ハム かつお節 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし えのきたけ 大根 長ねぎ オレンジ	米 おふ	ドレッシング	822	32.9	23.0	3.0
★七夕献立★														
7	月	○	ちらし寿司 (きざみのり)	シルバー西京焼き のりマヨ和え そうめん汁 七夕ゼリー	油揚げ シルバー かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	干しいたけ 枝豆 キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 そうめん ゼリー	ごま マヨネーズ	778	29.3	19.8	2.8
8	火	○	麦ご飯	しゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	886	31.8	29.6	2.6
9	水	○	コッペパン (メープルジャム)	手作りなすのトマトグラタン 枝豆サラダ フルーツ白玉	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり コーン 枝豆 みかん缶 桃缶 パイナップル	パン 砂糖 パン粉 だんご メープルジャム	オリーブ油 生クリーム ドレッシング	829	29.0	25.4	2.4
10	木	○	ご飯	あじ磯辺フライ 焙煎ごま和え 豚汁 ブチトマト	豚肉 あじ	牛乳 あおさ	チンゲン菜 にんじん ブチトマト	もやし キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根	米 里芋 パン粉	サラダ油 ごま ドレッシング	826	29.5	25.5	2.7
11	金	○	麦ご飯	ゆで花野菜 フルコギ丼の具 メロン	牛肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん なら	カリフラワー 玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく メロン	米 麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ ごま油 ごま	860	30.3	28.9	1.6
14	月	○	ご飯	赤魚白醤油焼き 和風サラダ じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮	赤魚(アサギ) 厚揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	サラダ油	810	36.0	21.4	2.1
15	火	○	麦ご飯	鶏のから揚げ ユーリンソース 春雨サラダ ワンタンスープ	鶏肉 ハム なたと	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 ワンタン	サラダ油 ごま油	844	35.8	18.0	3.0

★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	834
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)	30.7
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)	23.2
食塩相当量	2.5g以下	2.6



夏休みの食生活のポイント



<h3>朝食をとろう</h3> <p>朝食は1日の元気の源です。 しっかり食べましょう。</p>	<h3>早寝・早起きをしよう</h3> <p>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。</p>
<h3>冷たいもののとりすぎに 気をつけよう</h3> <p>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。</p>	<h3>栄養バランスのよい 食事をとろう</h3> <p>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。</p>

1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1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2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25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3~6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。
(火気等を使用するため)
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6日(日)までに申し込みフォームにて
※参加者には7月11日(金)までにご連絡させていただきます。

