

令和7年



7月 予定献立表

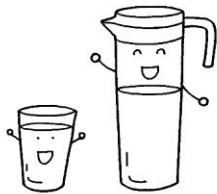


成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 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人あたり(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	火	○	ココア シュガー トースト	ごぼうサラダ 米粉のコーンスープ 富岡さんのメロン	ちくわ ベーコン とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ メロン	パン さとう 米粉	マーガリン ごま マヨネーズ 油	868 26.7 35.2 2.8	
2	水	○	ごはん	肉そぼろ丼の具 成田産とうもろこし お花のすまし汁 カルシウムウエハース	卵 とり肉 ぶた肉 大豆 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう えだ豆 とうもろこし えのきだけ ねぎ	米 さとう はなふ ウエハース	油 ごま油	877 33.4 21.9 2.4	
3	木	○	空心菜 チャーハン	いかのスタミナソース きゅうりともやしのナムル わかめスープ カルシウムヨーグルト	ぶた肉 かにかまぼこ いか なんと とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん くうしん菜	玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし コーン えのきだけ	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	791 34.5 18.9 3.7	
七タこんだて			手巻きすしの具 （韓国風そぼろ たまご焼き 手巻きのり ツナマヨたくあんあえ そうめん汁 七タゼリー		とり肉 大豆 卵 ツナ かつお節 かまぼこ なんと	牛乳 のり	にんじん にら オクラ	キャベツ たくあん きゅうり しいたけ	米 さとう そうめん ゼリー	ごま ごま油 マヨネーズ	845 31.4 21.1 2.9	
4	金	○	すしめし									
7	月	○	わかめごはん	ししゃもの二色天ぷら （のりごま・カレー） きゅうりの南蛮漬け いももち汁	ししゃも とり肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 さとう いももち	ごま 油 ごま油	823 27.3 19.7 2.8	
8	火	○	丸割りパン	ハンバーグトマトソースかけ 豆のスープ 富里産すいか スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 ウィンナー 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ レタス すいか	パン さとう	油	819 33.6 33.0 3.6	
9	水	○	パエリア	手作рикаぼちゃグラタン ミネストローネ バナナ	とり肉 えび いか ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー かぼちゃ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ えだ豆 バナナ	米 麦 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	812 30.8 21.1 2.8	
10	木	○	ごはん 〔たまごふりかけ〕	チキン南蛮 マカロニサラダ なめこのみそ汁	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ 卵	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	きゅうり コーン だいこん なめこ ねぎ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	858 35.7 22.7 2.2	
11	金	○	発芽米 ごはん	星のコロッケ 夏野菜カレー 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ みかん	米 げん米 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油	889 25.1 25.3 2.9	
14	月	○	スパゲッティ	コーンとかにかまぼこのサラダ （マヨネーズ） ペスカトーレソース 米粉のブルーベリーチーズマフィン	かにかまぼこ 牛肉 大豆 えび いか 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	スパゲッティ 小麦粉 米粉 さとう はちみつ	油 マヨネーズ バター	879 32.7 32.9 2.5	
15	火	飲む ヨー グル ト	ツナカレー ピラフ	アメリカンドッグ風ケーキ （ケチャップ） コンソメスープ オレンジ	ツナ ハム 卵 ウィンナー とり肉	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース えだ豆 はくさい オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	バター 油	793 26.9 15.3 2.6	

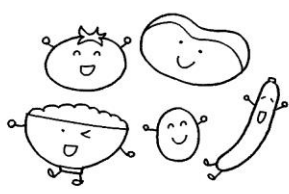
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものもとみましょう。

学校給食摂取基準（基準）

熱量：830kcal	月平均
たんぱく質：34.3g(範囲27.0～41.5g)	841
脂質：23.1g(範囲18.4～27.7g)	30.7
食塩相当量：2.5g以下	24.3
	2.8

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★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必ず詳細献立表をご確認ください。



成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培
された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

今月の
地元産

- ★【小松菜】堀越一仁（大清水）
- ★【空心菜】堀越一仁（大清水）
- 【ブルーベリー】高木幹人（本城）
- 【とうもろこし】成田市農業協同組合
- 【メロン】富岡正史（大栄十余三）
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、
遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷を
できる限り低減した栽培方法のこと

給食レシピ



そうめん汁



材料＜4人分＞

そうめん（固めに茹でおく） 1束
とりもも肉小間切れ 40g
オクラ（小口切り・さっと茹でる） 2本
にんじん（せん切り） 1/4本
干しいたけ（戻してせん切り） 2個
かまぼこ（星形に抜く） 20g

だし汁 520ml
みりん 小さじ2
うす口しょう油 大さじ1
塩 少々
※にんじんを星形に抜いてもOK

（作り方）

- ①鍋にだし汁を沸かし、とり肉を入れて
あくをとる。
- ②しいたけ、にんじんを入れる。
- ③調味料、そうめんを入れる。
- ④オクラ、かまぼこを入れる。
- ⑤器にきれいに盛りつける。

●お知らせ●

6月分給食費の口座振替日（納付日）は
7月31日です。
7月分給食費の口座振替日（納付日）は
9月1日です。

2学期の給食は、9月2日（火）から
始まります。

