

令和8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	曜日	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食分 (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	水	○	ココア シュガー トースト	ごぼうサラダ つぶつぶコーンポタージュ 富岡さんのメロン	ちくわ	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 小麦粉	マーガリン ごま マヨネーズ	831 24.0 31.8 2.5
2	木	○	ごはん	いかのスタミナソース 中華あえ みそワタンスープ ーロピーゼリー	いか かまぼこ ぶた肉 えび なると みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ もやし きゅうり きくらげ ししいたけ 玉ねぎ	米 でん粉 マロニー さとう ワタン ゼリー	油 ごま ごま油	835 34.4 17.6 2.8
3	金	○	わかめごはん	二色木の葉天ぷら (カレー/青のり) きゅうりの南蛮漬け いももち汁 カルシウムと鉄ヨーグルト	さつまあげ とり肉	牛乳 わかめ 青のり ヨーグルト	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	米 麦 小麦粉 さとう いももち	油 ごま油	835 25.7 15.9 2.7
たなぼたこんだて											
6	月	○	すしめし	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 セタゼリー	とり肉 大豆 卵 ツナ かつお節 かまぼこ なると	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	865 30.5 22.2 2.7
7	火	○	発芽米 ごはん	星のコロッケ 成田産とうもろこし 夏野菜カレー	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	とうもろこし なす 玉ねぎ スズキニ	米 げん米 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油	972 27.0 27.1 2.9
8	水	○	丸割りパン	ハンバーグトマトソースかけ チーズスープ 富里産すいか スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ すいか	パン さとう パン粉	油	800 33.3 31.2 3.7
9	木	○	ごはん (ひじきふりかけ)	まんだいのピリ辛揚げ 千草あえ とうふとわかめのみそ汁	まんだい 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	801 33.6 22.8 2.6
10	金	○	パエリア	手作りかぼちゃグラタン ミネストローネ 冷凍みかん	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 かぼちゃ ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ えだ豆 みかん	米 麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	847 34.3 21.9 3.1
13	月	○	スパゲッティ	ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ベスカトーレソース ブルーベリーチーズマフィン	牛肉 大豆 ベーコン えび いか 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	コーン れんこん 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 ごま マヨネーズ バター	834 34.0 32.9 2.0
14	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	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	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	785 28.2 13.9 2.7

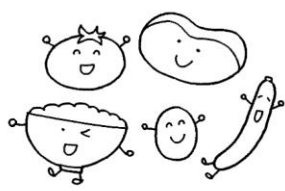
夏ばて予防のポイント

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
たんぱく質： 34.3g(範囲27.0～41.5g)
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.7g)
食塩相当量： 2.5g以下

月平均

841
30.5
23.7
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

★【じゃがいも】龍崎一彦（西三里塚）
★【にんじん】龍崎一彦（西三里塚）
【ブルーベリー】高木祐美子（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（ちばエコ農産物認定）】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(固めに茹でしておく) 1束
とりも肉小間切れ 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●

成田市のHPに給食の写真、予定献立表を掲載しています。
ぜひご覧ください。

[成田市HP→子育て・教育→学校給食]

https://www.city.narita.chiba.jp/kosodate/kyushoku_menu5_00003.html

2学期の給食は、9月2日(水)から始まります。

