

令和8年



7月

よていこんだてひょう



大栄分所（1～6年生）

| 日             | 曜日 | 牛乳              | こんだてめい              |                                                       | おもなざいりょうとはたらき                     |                          |                             |                                                        |                                 |                               | 栄養価          |  |
|---------------|----|-----------------|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------|--|
|               |    |                 | しゅしよく               | ふくしよく                                                 | 体をつくるもと                           |                          | 体のちょうしをととのえるもと              |                                                        | エネルギーのもと                        |                               | 1杯分 - (kcal) |  |
|               |    |                 |                     |                                                       | たんぱく質                             | むきしつ<br>無機質              | ビタミン                        |                                                        | たんすいかぶつ<br>炭水化物                 | ししつ<br>脂質                     | たんぱく質(g)     |  |
|               |    |                 |                     |                                                       |                                   |                          |                             |                                                        |                                 |                               | 脂質(g)        |  |
|               |    |                 |                     |                                                       |                                   |                          |                             |                                                        |                                 |                               | 食塩相当量(g)     |  |
| 1             | 水  | ○               | ごはん                 | にらまんじゅう<br>麻婆豆腐<br>オレンジ                               | ぶた肉 とうふ<br>大豆 みそ                  | 牛乳                       | にんじん<br>にら                  | 玉ねぎ ねぎ<br>オレンジ しいたけ<br>キャベツ                            | 米 砂糖 でん粉<br>パン粉 小麦粉             | ごま油                           | 615          |  |
| 2             | 木  | ○               | ごはん                 | さばごまみそ焼き<br>とん汁<br>キャベツのあえもの<br>野菜とくだもののゼリー           | さば みそ<br>とうふ ぶた肉                  | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう      | だいこん ねぎ<br>キャベツ コーン<br>きゅうり ごぼう                        | 米 砂糖 ゼリー                        | ごま油<br>ごま                     | 605          |  |
| 3             | 金  | ○               | ごはん                 | ぶたキムチ丼の具<br>春雨と白菜のスープ<br>チョレギサラダ<br>ソフール元気ヨーグルト       | ぶた肉 みそ<br>とり肉                     | 牛乳<br>わかめ<br>のり<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら                  | キムチ ごぼう<br>ねぎ はくさい<br>キャベツ きゅうり<br>もやし                 | 米 砂糖 春雨                         | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング           | 619          |  |
| ★たなばた献立★      |    |                 |                     |                                                       |                                   |                          |                             |                                                        |                                 |                               |              |  |
| 6             | 月  | ○               | ちらしずし<br>(きざみのり)    | ぶた肉のおろしソース焼き<br>七夕汁<br>こまつなとかつおぶしのあえもの<br>七夕ゼリー       | ぶた肉 とり肉<br>とうふ なた<br>かまぼこ<br>かつお節 | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>オクラ<br>こまつな         | たけのこ れんこん<br>かんぴょう しいたけ<br>だいこん レモン汁<br>ねぎ もやし<br>きゅうり | 米 でん粉 砂糖<br>そうめん<br>ゼリー         | ごま                            | 682          |  |
| 7             | 火  | ○               | ナン                  | カレーミート<br>ABCスープ<br>イタリアンサラダ (ドレッシング)<br>みかんクレープ      | ぶた肉 とり肉<br>大豆 ウインナー<br>ツナ         | 牛乳 粉チーズ                  | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ<br>パプリカ | 玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム コーン                                | ナン 小麦粉<br>マカロニ<br>クレープ          | 油 ドレッシング                      | 660          |  |
| 8             | 水  | ○<br>ミルク<br>メープ | ごはん                 | きすごまフライ (ソース)<br>なすと油あげのみそ汁<br>キャベツのおかかあえ<br>レモンヨーグルト | きす とうふ<br>ぶた肉 油揚げ<br>みそ かつお節      | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>こまつな                | なす 玉ねぎ<br>キャベツ                                         | 米 パン粉<br>小麦粉 砂糖                 | 油<br>ごま<br>ごま油                | 624          |  |
| 9             | 木  | ○               | ごはん                 | みそカツ<br>かきたま汁<br>こまつなの和風サラダ                           | ぶた肉 みそ<br>とうふ とり肉<br>卵            | 牛乳<br>わかめ<br>のり          | にんじん<br>こまつな                | 玉ねぎ えのきたけ                                              | 米 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>でん粉          | 油 ごま                          | 630          |  |
| 10            | 金  | ○               | 麦ごはん                | あつやきたまご<br>こんさいカレー<br>冷凍みかん                           | 卵 ぶた肉                             | 牛乳<br>対峙ミル               | にんじん<br>トマト                 | 玉ねぎ れんこん<br>みかん 枝豆                                     | 米 麦<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>砂糖     | 油                             | 665          |  |
| ★校長先生リクエスト献立★ |    |                 |                     |                                                       |                                   |                          |                             |                                                        |                                 |                               |              |  |
| 13            | 月  | ○               | ごはん                 | とりカツ (ソース)<br>こまつなと油あげのみそ汁<br>五目きんぴら                  | とり肉 油揚げ<br>とうふ みそ<br>牛肉           | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                | ねぎ ごぼう 枝豆                                              | 米 小麦粉<br>パン粉 砂糖                 | 油<br>ごま                       | 706          |  |
| 14            | 火  | ○               | ココア<br>シュガー<br>トースト | ポークビーンズ<br>こんにゃくサラダ (ドレッシング)<br>レモンソーダゼリー             | 白いんげん豆<br>ぶた肉                     | 牛乳<br>粉チーズ<br>わかめ        | にんじん<br>トマト                 | 枝豆 玉ねぎ<br>きゅうり                                         | パン<br>グラニュー糖<br>じゃがいも<br>砂糖 ゼリー | マーガリン<br>生クリーム<br>油<br>ドレッシング | 658          |  |

★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。

| 学校給食摂取基準（基準）               | 月平均  |
|----------------------------|------|
| 熱量： 650kcal                | 645  |
| たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g) | 25.7 |
| 脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)    | 20.2 |
| 食塩相当量： 2.0g以下              | 2.2  |



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24日（金）10:00～13:00  
会場 もりんぴあこづ 3F 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(日)までに申し込みフォームにて  
※結果は7月10日(金)までにご連絡させていただきます。

お申し込みはこちら↓↓↓

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



★今月の地元産★

【にんじん】北崎正博（一坪田）  
伊藤耕佑（川上）  
【たまねぎ】金森史明（新田）  
【ぶた肉】1日、8日 飯田裕一  
（大栄十余三）  
1日～14日  
千葉県養豚推進協議会さん（桜田）  
から、ぶた肉をいただきました。

