

# 7月 予定献立表



令和8年度

九十九里町学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
				力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1 水	ごはん		にくだんご とうがんスープ ブロッコリーパスタ	こめ はるさめ でんぶん スパゲティ バター マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	とうがん にんじん たまねぎ しめじ チンゲンさい しいたけ ブロッコリー にんにく トマト	633	24.6	19.8	2.1
2 木	ごはん		はるまき トックスープ ホイコーロー ももゼリー	こめ こむぎこ あぶら トック ゼリー はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく にんじん だいこん しいたけ もやし ねぎ えどな キャベツ ビーマン もも たまねぎ	700	19.7	24.2	1.8
3 金	千産千消 献立 むぎごはん		はまぐりバターしょうゆ なつやさいカレー きゅうりのあさづけ	こめ むぎ バター じゃがいも ルウ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 はまぐり とりにく チーズ こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ オクラ コーン トマト りんご きゅうり	592	20.4	18.8	2.9
6 月	ごはん		さばのみそに にくじゃが オクラとツナのサラダ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	牛乳 さば みそ ぶたにく いんげんまめ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ しらたき オクラ きゅうり コーン	673	25.4	22.0	2.7
7 火	☆たなばた献立☆ ごはん		ほしがたハンバーグ そうめんじる ごもくきんぴら たなばたゼリー(マスカットあじ)	こめ さとう そうめん ふ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし こんぶ さつまあげ	トマト えのきたけ にんじん オクラ ねぎ ごぼう こんにゃく マスカット	610	23.7	16.4	2.7
8 水	ひやしちゅうか (ちゅうかめん)		ひやしちゅうかのぐ・スープ なついろコロッケ ブルーベリータルト	ちゅうかめん あぶら こむぎこ パンこ バター	牛乳 ハム くらげ たまご かまぼこ	きゅうり もやし かぼちゃ コーン えだまめ ブルーベリー	689	21.9	22.7	2.7
9 木	ごはん		たらフライ とんじる ゴーヤチャンプルー	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	牛乳 たら ぶたにく こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ あつあげ ウインナー たまご	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ながり たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	632	26.6	21.4	2.2
10 金	千産千消 献立 ぶたどん (むぎごはん)		ぶたどんのぐ もやしカレーあえ すいか	こめ むぎ あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご しらたき グリーンピース きゅうり もやし コーン すいか	582	24.2	17.1	2.0
13 月	ごはん		いかのこみあげ マーボーどうふ もやしのナムル	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 いか ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ ねぎ にら もやし コーン ほうれんそう	620	29.0	19.5	2.7
14 火	ツナコーン トースト		こめこのシチュー ペンネミートソース	しょくパン マヨネーズ じゃがいも バター こめこ あぶら マカロニ オリーブオイル さとう	牛乳 ツナ チーズ とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう にんにく セロリ しめじ トマト パセリ	647	25.3	26.8	2.9
15 水	ビビンバ (むぎごはん)		ビビンバのぐ かぼちゃしゅうまい わかめスープ れいとらパン	こめ むぎ こむぎこ ごま でんぶん ごまあぶら さとう パンこ	牛乳 わかめ とりにく ぶたにく	かぼちゃ ねぎ にんじん しいたけ チンゲンさい にんにく ほうれんそう もやし バイン キャベツ	647	27.2	19.4	2.9

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」学校給食摂取基準に準ずる。

## ★3日 はまぐり

くじゅうくりぎょうぎょうとうりゅうかいあひ かたがた きゅうりよく  
九十九里漁業協同組合の方々にご協力いただき、  
くじゅうくり うみ しんせん  
九十九里の海でとれた新鮮なはまぐりを給食で提供

します。  
しんせん  
新鮮でおいしいはまぐりを、味わって食べてください。



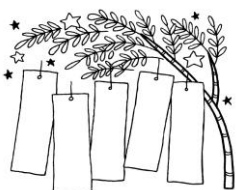
## ★7日 七夕

たなばた  
七夕にちなんで、星形の食べ物をたくさん使います。

ぜんぶ みつけられるかな？

(星形の食べ物は、ハンバーグ、オクラ、ふ、かまぼこです。)

そうめん汁は、そうめんを天の川に見立てた料理です。



## ★8日 夏色コロッケ

なつやさい  
夏野菜のかぼちゃ、とうもろこし、えだまめをたっぷり使ったコロッケ

です。

なつやさい すいぶん  
夏野菜は、水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含み、夏の

ほて からだ ひ すいぶんきゅうり なつ まほう やくだ  
火照った体を冷やして、水分補給や夏バテ予防に役立ちます。



## ★10日 すいか

さんむし  
山武市でとれた「ひとりじめポンポン」という種類のすいかを使用する

予定です。

かひ うす かわ ちが ぶぶん  
果皮が薄く、皮に近い部分までたっぷり甘みがあるのが特徴です。

いま しゅん  
今が旬のすいかを、味わって食べてください。

