

# 7月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆  
 (印西産)米・なす(千葉県産)豚肉・キャベツ・きゅうり・小松菜・セロリー・大根・玉ねぎ・にら  
 にんじん・もやし・じゃがいも・メロン

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	ご飯					米		780
	牛乳		牛乳					15.5
	豚肉オニオンソース	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖	油	26.2
	ごま和え			にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	2.1
	豆腐と根菜の味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		
2 (水)	麦ご飯					米 大麦		887
	牛乳		牛乳					14.7
	子持ちししゃもフリッター2個	沖あみ	あおさ ししゃも			小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	27.9
	こんにやくサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま油	2.3
	タコライスミート	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	砂糖	油	
	冷凍マンゴー				マンゴー			
3 (木)	ご飯					米		775
	牛乳		牛乳					19.6
	鮭のオイネーズ焼き	鮭				砂糖	マヨネーズ	23.6
	納豆和え	納豆 鰹節		にんじん 小松菜	もやし			2.6
4 (金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも	油	
	シナモン揚げパン					パン 砂糖	油	823
	牛乳		牛乳					12.8
	焼きビーフン	豚肉		にんじん にら	にんにく 生姜 キャベツ もやし	ビーフン	油 ごま油	29.9
	中華白玉スープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 長ねぎ	白玉		3.0
ヨーグルト		ヨーグルト						
7 (月)	ご飯					米		831
	牛乳		牛乳					13.6
	鯖のコチュジャン味噌煮	鯖 味噌				砂糖		26.4
	小松菜の薬味和え			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	2.3
	七夕すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 えのき 長ねぎ	麩		
	七夕ゼリー					ゼリー		
8 (火)	ご飯					米		772
	牛乳		牛乳					12.3
	おからコロッケ	おから		にんじん	長ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	24.4
	れんこんのきんぴら	豚肉 油揚		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油	2.4
	とり団子汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	大根 えのき たけのこ 玉ねぎ	パン粉 砂糖		
9 (水)	麦ご飯					米 大麦		791
	牛乳		牛乳					13.6
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	油	22.1
	夏野菜カレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ なす コーン		油 ルウ	2.1
	メロン1/8				メロン			
10 (木)	麦ご飯					米 大麦		839
	牛乳		牛乳					14.7
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ 生姜 にんにく 長ねぎ	小麦粉	ごま油 油	28.6
	きゅうりの南蛮漬				きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	2.7
	中華丼の具	豚肉 なると つすら卵 卵 いか		にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ	でん粉	油 ごま油	
	コッペパン					パン		813
11 (金)	キャラメルパテ					キャラメルパテ		17.4
	牛乳		牛乳					30.6
	ブロッコリーと南瓜のグラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	2.8
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油	
	チキンピーズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	

# 7月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆  
(印西産)米・なす(千葉県産)豚肉・キャベツ・きゅうり・小松菜・セロリー・大根・玉ねぎ・にら  
にんじん・もやし・じゃがいも・メロン

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14 (月)	ツナトマトパンネ	まぐろ		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	パンネ 砂糖	オリーブ油 ルウ	802
	牛乳		牛乳					17.9
	コーンフレークチキン	鶏肉 大豆	チーズ			コーンフレーク パン粉	マヨネーズ	38.7
	ブロッコリーとわかめのサラダ		わかめ	ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	2.9
	コアラパン					パン		
15 (火)	ご飯					米		787
	牛乳		牛乳					13.9
	いかのねぎ塩焼き	いか			にんにく 長ねぎ		ごま油	22.5
	チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	油 ごま油	2.6
	冬瓜のスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	冬瓜 もやし	砂糖 米麹	ごま油	
	シークワサータルト					タルト		
16 (水)	ご飯					米		842
	牛乳		牛乳					14.4
	油淋鶏	鶏肉 大豆			生姜 長ねぎ	でん粉 砂糖 はちみつ	油	28.4
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.7
	わかめと豆腐の味噌汁	油揚 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根	じゃがいも		
17 (木)	鶏めし	鶏肉 油揚		にんじん	生姜 ごぼう	米 砂糖		877
	牛乳		牛乳					12.2
	しらすと青さの玉子焼	しらす 卵	あおさ			砂糖	油	24.3
	大根とツナのサラダ	まぐろ			大根 きゅうり コーン		マヨネーズ	1.8
	フルーツポンチ				ナタデココ パインアップル	白玉 ゼリー		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	817kcal
たんぱく質E比	13~20%	14.8%
脂質E比	20~30%	27.2%
食塩相当量	2.5g	2.5g

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。また、栄養バランスも意識して食べましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前にこまめに飲みましょう。また、水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの



### 3 おやつのとりに方に気をつける

おやつを食べるときは、時間を決めて食べましょう。また、食事の1つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

