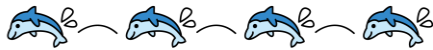


7月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

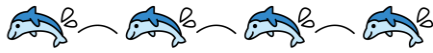
(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・小松菜

(千葉県産) 豚肉・マッシュルーム・じゃがいも・玉ねぎ・なす・にら・長ねぎ・メロン・もやし・にんじん

印西市牧の原学校給食センター 令和8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(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	麦ご飯					米 大麦		856
	牛乳		牛乳					15.6
	白身魚フリッター2個	鱈	あおさ			小麦粉 米粉 砂糖 てん粉	油	26.6
	キャベツとベーコンのサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	2.1
	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	
2 (木)	ご飯					米		824
	牛乳		牛乳					15.5
	豚肉の甘辛だれ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		26.2
	青菜の磯香和え		のり	にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	2.4
	じゃがいもとわかめの味噌汁	油揚 味噌	わかめ		玉ねぎ えのき 長ねぎ	じゃがいも		
ピーチゼリー					ゼリー			
3 (金)	ご飯	旬を味わおう～冬瓜～				米		781
	牛乳		牛乳					15.6
	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 レモン汁	砂糖 てん粉		25.1
	ずっぱいおかか和え	鰹節		にんじん	キャベツ きゅうり		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	米麺	ごま油	
6 (月)	ご飯					米		823
	牛乳		牛乳					14.6
	餃子2個	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 てん粉		25.3
	きゅうりの中華和え			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	2.6
	麻婆もやし	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 干し椎茸	砂糖 てん粉	油 ごま油	
7 (火)	ゆかりご飯	七夕献立				米		846
	牛乳		牛乳					13.9
	かまぼこの天ぷら	魚肉すり身				天ぷら粉 てん粉	油	26.7
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ もやし	砂糖	ごま油	3.5
	七夕すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 えのき 長ねぎ	麩		
	七夕レモンクレープ					クレープ		
8 (水)	麦ご飯	旬を味わおう～夏野菜&メロン～				米 大麦		802
	牛乳		牛乳					11.9
	花野菜サラダ			ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	はちみつ	油	24.9
	夏野菜カレー	豚肉 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			
9 (木)	ご飯					米		848
	牛乳		牛乳					16.2
	たらのレモン風味揚げ	鱈			レモン汁	砂糖 てん粉	油	23.8
	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	2.8
	味噌ワタンスープ	豚肉 味噌		にんじん にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ たけのこ きくらげ	ワタタン	ごま ごま油	
	ジョア		ジョア					
10 (金)	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	849
	牛乳		牛乳					15.2
	ほうれん草とウインナーのソテー	フランク		にんじん ほうれん草	コーン		油	35.6
	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	2.5
13 (月)	鶏飯	鶏肉 油揚		にんじん	生姜 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖		765
	牛乳		牛乳					17.1
	厚焼き玉子	卵				砂糖 てん粉	油	29.4
	豆腐と青菜のごま和え	豆腐		小松菜 ほうれん草 にんじん			ごま	2.6
	ひき肉とキャベツのピリ辛味噌汁	豚肉 味噌			にんにく もやし キャベツ 長ねぎ		油	

7月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・キャベツ・小松菜

(千葉県産) 豚肉・マッシュルーム・じゃがいも・玉ねぎ・なす・にら・長ねぎ・メロン・もやし・にんじん

印西市牧の原学校給食センター 令和8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 (火)	ご飯					米		819	
	牛乳		牛乳					14.2	
	いかの香味焼き	いか 味噌			生姜 にんにく			15.7	
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ キムチ	砂糖 でん粉	ごま油	2.0	
	フルーツポンチ				パイナップル みかん ナタデココ	白玉 ゼリー			
15 (水)	ご飯	旬を味わおう～なす～				米		824	
	牛乳		牛乳					12.6	
	鮭の香り揚げ	鮭			生姜 にんにく	でん粉	油	30.9	
	納豆和え	納豆 鰹節	のり	にんじん 小松菜	もやし			2.4	
	なすの味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌		にんじん	玉ねぎ なす				
16 (木)	パンネミートソース	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	パンネ	オリーブ油	778	
	牛乳		牛乳					16.8	
	コーンフレークチキン	鶏肉	チーズ				コーンフレーク パン粉	マヨネーズ	39.7
	ブロッコリーとじゃがいものサラダ			ブロッコリー にんじん			じゃがいも 砂糖	油 ごま	2.5
	りんごのタルト						タルト		



※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	818kcal
たんぱく質E比	13～20%	14.9%
脂質E比	20～30%	27.5%
食塩相当量	2.5g	2.5g

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう



水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにするとよいです。

て きど(適度)に運動しよう



炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできる運動で体を動かしましょう。

き そく(規則)正しい生活を心がけよう



夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜には体を冷やす効果があるとされています。

な がら食べはやめよう



食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。

つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう



甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかをこわしたり、食事がきちんと食べられなかったりして、夏ばての原因になります。

や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間、内容、量を考えよう



朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。

す す(進)んでお手伝いをしよう



食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。

み んなで一緒に食べる機会をつくろう



家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。

に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう



給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳やカルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。