

2025 年 7 月の 献 立（成東学校給食センター小学校②）

く ごあいさつ 〉

これから夏本番です。暑さに負けず元気に過ごしましょう。

弊社の給食は今月で最後となります。

美味しく食べて頂きありがとうございました。



日 付	主 食	お か す	エネルギー と栄養価	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、 だしまきたまご、 キャベツ えびフライ、 きりぼしだいこんのもの、 あんず、 ぎゅうにゅう	803kcal 27.6g	豚肉、かつお節、卵、えび、油揚げ、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、切干大根、あんず缶
2 (水)	ごはん	はるまき、 ちくわとピーマンのいためもの、 コーンしゅうまい にんじんあまに、 メロン、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	706 21.2	鶏肉、いとより、えそ、たちうお、大豆、豚肉 いわし、牛乳	米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油	キャベツ、筍、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、生姜 コーン、人参、メロン
3 (木)	ハムチーズパン バナラむしパン	ほしコロッケ、 ほしハム、 やさいいため グラタン、 ブロッコリーのマヨしょうゆあえ、 フルーツゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	671 20.9	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、牛乳 チーズ、かつお節	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、パン粉 澱粉、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、パイン缶、黄桃缶 ミニトマト
4 (金)	ごはん	あかうおちゃんちゃんやき、 とりのからあげ、 しおゆでえだまめ いりどうふ、 キウイフルーツ、 ぎゅうにゅう	726 30.5	赤魚、みそ、鶏肉、卵、脱脂粉乳、かつお節 豆腐、牛乳	米、砂糖、小麦粉、油	キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、枝豆 椎茸、キウイフルーツ
7 (月)	ごはん	ビーフミニステーキ、 ほたてふうみフライ、 いんげんソテー スパゲティ、 にんじんグラッセ、 ポテトサラダ、 おうとう、 ぎゅうにゅう	846 25.3	牛肉、ゼラチン、いとより、卵、かに、豚肉 牛乳	米、砂糖、小麦粉、パン粉、澱粉 油、バター、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、レモン果汁、いんげん、人参、コーン、ブロッコリー 黄桃缶
8 (火)	ごはん	チキンカツ、 やさいいため、 ハムソテー ハーフコーンのあまに、 だいがくいも、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	740 21.3	鶏肉、卵、豚肉、チーズ、牛乳	米、パン粉、油、砂糖、さつまいも 黒糖、ごま油、ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、レモン果汁
9 (水)	いなりずし ミルクパン	だんしゃくコロッケ、 はなやさいのソテー、 ほうれんそうシュウマイ かにかまぼこ、 バナナ、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	773 23.2	油揚げ、卵、牛乳、豚肉、えそ、えび かに、いとより、たら、いわし	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、パン粉 じゃがいも、澱粉、油	玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、人参、ほうれん草、バナナ レモン果汁
10 (木)	ごはん	ぶたにくのしぐれに、 あかかぶかまぼこ、 あつやきたまご ブロッコリーのスープに、 マカロニサラダ、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	827 28.5	豚肉、たら、卵、牛乳	米、砂糖、油、澱粉、マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ほうれん草、ブロッコリー、コーン グリーンピース、人参、マンゴー缶
11 (金)	トマトカレーライス	ほうれんそうオムレツ、 しろみざかなフライ、 ひじきのサラダ ようなし、 ぎゅうにゅう	653 19.3	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、豚肉 牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、バター 小麦粉、澱粉、はちみつ、パン粉、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ズッキーニ トマト、バナナ、りんご、ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、洋梨缶
14 (月)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、 チキンナゲット、 かぼちゃのあまに こぶたかまぼこ、 ブロッコリー、 レモンゼリー、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	779 28.1	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、いとより、えそ たら、チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉	玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、トマト、ピーマン マッシュルーム、かぼちゃ、ブロッコリー、レモン果汁
15 (火)	おにぎり(ツナマヨネーズ) はいがパン	トンカツ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 ビーフンいため にんじんあまに、 とりレバーのあまからに、 あんず、 ぎゅうにゅう	796 27.1	かつお、卵、豚肉、みそ、豆乳、鶏レバー 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、小麦胚芽 ライ麦粉、マーガリン、パン粉、油、ごま、米粉、澱粉	玉ねぎ、のり、かぼちゃ、わかめ、人参、キャベツ 生姜、あんず缶
16 (水)	ごはん	レモンカジキフライ、 だしまきたまご、 マカロニいため てりやきミートボール、 ほうれんそうのおひたし、 パイン、 ぎゅうにゅう	734 25.9	かじき、卵、かつお節、豚肉、鶏肉、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖 マカロニ、ごま	レモン果汁、玉ねぎ、枝豆、ほうれん草、パイン缶
17 (木)	ごはん	とりのからあげ、 キャベツ、 かにかまぼこ ミニトマト、 いんげんのごまあえ、 おうとう、 ミルメーク、 ぎゅうにゅう	725 22.5	鶏肉、卵、脱脂粉乳、いとより、えそ、たら えび、かに、牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、澱粉 ごま	にんにく、生姜、キャベツ、ミニトマト、いんげん、黄桃缶

く ーロメモ 〉

☆甘い飲み物に注意

冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきにくいです。暑いと冷たい飲み物を欲しますが、糖分の多い飲み物をとりすぎるとむし歯や肥満の原因になるので気を付けましょう。

また、ジュースなどの糖分を多く含む清涼飲料水を大量に飲みつづけると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じる『ペットボトル症候群』になる可能性があります。普段の水分補給は、甘い清涼飲料ではなく、水や麦茶をおすすめします。運動時などたくさん汗をかくときは、スポーツドリンクなどで水分補給をすること。シーンごとの飲料の選び方が健康維持には大切になります。

砂糖の量はどれくらい？

 500mL ペットボトル換算	本数	スティックシュガー1本 (3g)=12kcal
麦茶・緑茶 無糖コーヒー・無糖紅茶	0本	
スポーツドリンク	9本	
豆乳飲料・ミルクティー	13本	
リンゴジュース	20本	
ヨーグルト飲料 果糖（果実色）飲料	22本	

く お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439