



# 7 月 献 立 表



令和7年度  
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養価														
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分								
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・植物油														
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g								
1火	○	【我孫子産野菜の日】 夏野菜カレーライス	ひばり学級産の「にんにく」も使います ゆでとうもろこし パリッシュ	フルーツポンチ	豚肉 レバー	牛乳 チーズ パリッシュ	にんにく トマト かぼちゃ いんげん	たまねぎ しょうが セロリ マッシュルーム なす とうもろこし みかん いんげん パイン缶 もも缶 レモン汁	米 薄力粉 砂糖	麦 ゼリー ごま油 バター	892	29.7	21.1	406	3.9	2.2								
2水	○	麦ご飯	ししゃも辛味焼き チンジャオロース トマトと卵のスープ 青のり小魚	冷凍みかん	豚肉 卵	牛乳 ししゃも 青のり小魚	ピーマン パプリカ にんにく レタス 冷凍みかん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	米 砂糖	麦 片栗粉 油	780	41	20.7	505	3.7	3.8								
3木	○	フレッシュトマト スパゲティ	ガーリックトースト ごまドレサラダ	ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えのき茸 キャベツ きゅうり トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 きゅうり もやし 小玉すいか	スパゲティ 食パン 砂糖	食パン ごま油 バター	815	35.6	24.2	413	6.4	2.9								
4金	○	豚キムチ丼	和風サラダ チーズ	小玉すいか	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	米 砂糖	麦 砂糖 油	756	34.3	18.8	410	2.5	3.8								
7月	○	【七夕の献立】 油揚げの 混ぜ寿司	白身魚の味噌マヨネーズ焼き 冷やしめん汁 お魚アーモンド	七夕ゼリー	油揚げ たら 鶏肉 なると お魚7-モロ	卵 みそ わかめ	牛乳 のり わかめ	にんにく かんぴょう ねぎ えだまめ しょうが しめじ えのき茸 たまねぎ 干し椎茸	米 砂糖 そうめん ゼリー	麦 砂糖 油 エッグ	784	34.8	24.6	412	3.6	4.6								
8火	○	麦ご飯	さばの山椒焼き 春雨のごま炒め 豆腐のみそ汁	メロン	さば 豆腐 油揚げ みそ	豚肉 油揚げ わかめ	にんにく 干し椎茸 たまねぎ しょうが えのき茸	しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	米 砂糖	麦 はるさめ 油 ごま	836	32.1	31.5	391	5.1	2.8								
9水	○	麦ご飯	チリコンカーネ 海藻サラダ 梅パリッシュ	バナナ	大豆 豚肉 レバー ツナ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんにく たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	米 米粉 砂糖	麦 砂糖 油 ごま	827	36.1	22.7	453	5.2	2.7								
10木	○	ソース 焼きそば	ミニミルクロールパン あん&マーガリン 枝豆サラダ	シークワサー タルト	豚肉 なると チキン水素	牛乳 ひじき	にんにく えだまめ キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	しょうが にんにく たまねぎ えのき茸 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	パン 中華めん 砂糖 あん&マーガリン	油 ごま	822	30.3	24.5	407	7.5	2.9								
11金	○	麦ご飯	味付けのり 鮭のチャンチャン焼き いも団子汁 チーズ	冷凍パイ	さけ 豚肉 油揚げ	白みそ みそ 味のり チーズ	牛乳 味のり チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ えのき茸 干し椎茸 ねぎ パイン缶	米 砂糖 いももち	麦 砂糖 油 バター	757	35.4	18.5	462	3.4	3.4								
14月	○	ツナチーズ トースト	夏野菜のトマト煮込み 芋けんぴパリッシュ	プリン (乳卵不使用)	ツナ ベーコン レバー いんげん豆	豚肉 チーズ パリッシュ	トマト いんげん にんにく たまねぎ セロリ パプリカ	たまねぎ コーン エリンギ ズッキーニ なす 干し椎茸	食パン プリン 油 エッグ	859	35.1	33.1	444	3.5	3.1									
15火	○	【給食最終日】 ドライ カレーライス	キャベツとポテトのスープ 青のり小魚	マスカットゼリー	豚肉 レバー	大豆 青のり小魚	牛乳 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	米 じゃがいも ゼリー	麦 ゼリー 油	811	34.1	22.9	404	8.2	3.4								
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。 ☆エッグケアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。 ☆2学期の給食は、9月3日からです。											【ご家庭にお願い】 給食時に各自の机にランチクロスを使用します。 お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。						今月の平均栄養価		813	34.4 16.9%	23.9 26.5%	428	4.8	3.2
											文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質は エネルギーに対する割合%)						830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満		

久寺家  
根戸  
我孫子北  
天王台北  
天王台南  
湖北  
湖北台  
新木  
布佐北  
布佐南  
手賀沼  
利根川

### あびこの給食コラム

我孫子市は、利根川が運んだ土と砂と手賀沼などの豊かな自然があり、農業が盛んな市です。下の図は、我孫子市の主な農産物を示す地図です。米やトマトをはじめ、ねぎ、大根、かぶ、とうもろこしなど様々な作物が市内で作られています。

給食でも、我孫子産の野菜を取り入れています。地元の新鮮な食材を使用することは、美味しく栄養豊かな給食になるだけでなく、子どもたちに地元への愛着を高めさせ、地域農業の活性化につながるなど、様々な利点があります。

### 我孫子では様々な野菜が育てられています！

## 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

カフェオレ

七タの行事食 そうめん

七タには、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

## 砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g

スポーツ飲料 約31g  
麦茶 0g

## 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。

## 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、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危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。