

# 令和6年7月 我孫子中学校 献立表

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
イカの中華炒め 牛肉コロッケ ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ みかん缶 ご飯	肉焼売のおろしソース 南瓜天 キャベツサラダ じゃが芋のトマト煮 枝豆天 ゼリー ご飯	野菜豆腐ハンバーグ/ほうれん草平焼き 中華春雨 若芽のナムル オクラの天ぷら ビーンズトマト みかん缶 ご飯	サーモンフライ 大根サラダ さつま芋の甘煮 甘辛肉団子 竹輪煮 ゼリー ご飯	ポークチャップ 青梗菜の炒め物 こふきいも とうもろこし ウインナー みかん缶 ご飯
E 736kcal P 22.6g F 14.3g C 125.8g Na 3.6g	E 726kcal P 17.5g F 15.9g C 123.7g Na 2.6g	E 687kcal P 20.8g F 13.5g C 116.8g Na 2.9g	E 711kcal P 18.1g F 12.5g C 127.8g Na 2.4g	E 696kcal P 17.1g F 21.5g C 106.1g Na 1.6g
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
味噌カツ あさりと大根の時雨煮 南瓜サラダ 青菜のお浸し かに風味焼売 ゼリー ご飯	根菜ハンバーグ おろし野菜あん スパサラダ おでん風 人参のしりしり めた みかん缶 ご飯	酢豚 完熟トマトのピザロール 蒸し鶏のサラダ 青菜のソテー ウインナー ゼリー ご飯	ベーコンクリームフライ ひじきサラダ がんと煮 さつま芋煮 みかん缶 ご飯	照焼きチキン/野菜コロッケ ボンゴレスパゲティ オムレツ インゲンとコーンの和え物 大豆の煮物 ゼリー ご飯
E 735kcal P 17.7g F 17.4g C 122.6g Na 2.6g	E 698kcal P 15.9g F 15g C 121.3g Na 3.6g	E 775kcal P 17.2g F 20.7g C 126.1g Na 3.1g	E 757kcal P 14.1g F 25.1g C 116.4g Na 2.6g	E 718kcal P 21.1g F 15.1g C 122.1g Na 2.5g
	7月16日(火)	7月17日(水)		
	大判肉包みの中華あん 中華春雨 れんこん金平 甘辛肉団子 ポテトサラダ みかん缶 ご飯	厚切りハムカツ ナポリタン 煮物 オムレツ 若芽のナムル ゼリー ご飯		
E 707kcal P 14.8g F 12.5g C 129.7g Na 3.2g	E 724kcal P 18.5g F 15.2g C 125.3g Na 3.1g	※お弁当には毎食牛乳がつきます※		
		牛乳1本分の栄養価	E 126kcal P 6.8g F 7.8g C 9.9g Na 0.2g	

E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分

(問い合わせ) 我孫子市教育委員会学校教育課保健給食係(給食担当)  
TEL 04(7185)1267

弁当製造: スタミナフード(株)松戸店  
松戸市栄町1-40