



7月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で全額支援し、充当するため、保護者負担はありません。

2026年 四街道市立中央小学校

日 付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う		
					あか	みどり	き
					ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (水)	ひじき ごはん	○	とりにくのみそがらめ おかかあえ	666 25.3 23.5 1.60	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき みそ かんてん かつおぶし	にんじん しいたけ えだまめ しょうが もやし こまつな キャベツ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま
2 (木)	ひやし きつねうどん (うどん)	○	あげこうやどうふいため たこのみやき	631 27.0 21.1 2.60	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ こうやとうふ ひよこまめ あおのり たこ みそ かつおぶし	ほうれんそう ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ コーン トマト キャベツ	うどん こむぎこ さとう でんぷん あぶら さつまいも
3 (金)	おにぎりチャレンジ うめごはん	○	サメのみそバターやき おひたし とうもろこし	511 22.8 12.3 2.20	ぎゅうにゅう みそ モウカサメ かんてん	たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん うめぼし とうもろこし	こめ ごま だいずバター
6 (月)	ごはん	○	とうふのつくねやき ホイコーロー まっちゃとうにゅうかん	664 26.9 18.3 1.20	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず ぶたにく みそ とうにゅう かんてん	しょうが にんにく キャベツ れんこん たまねぎ にんじん みかん	こめ でんぷん あぶら さとう
7 (火)	むぎごはん	○	てづくりラザニア スパチキほうれんそうソテー たなばたゼリー	687 27.3 20.8 2.10	ぎゅうにゅう とりにく トリレバー チーズ とうにゅうクリーム	にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ トマト ほうれんそう パセリ	こめ しゅうまいのかわ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー
8 (水)	とうもろこし ごはん	○	スターチキン きりぼしナムル あまのがわじる	614 29.5 18.6 3.00	ぎゅうにゅう ツナ チンカツ かんてん とりにく とうふ なると かまぼこ	コーン こまつな もやし きりぼしだいこん ねぎ オクラ	こめ あぶら さとう ごま
9 (木)	ナン カレーパン	○	レバーとポテトのごまあえ ポトフ	663 30.7 28.1 2.70	ぎゅうにゅう チンウィンナー チーズ だいず トリレバー とりにく	れんこん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう	ナン だいずマーガリン さとう こめこ あぶら でんぷん じゃがいも
食育の日「三重県」			なっとうあげ やさいあん そうへいじる	739 29.0 27.1 1.50	ぎゅうにゅう みそ なっとう チーズ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ねぎ ごぼう にんじん たけのこ えだまめ えのきだけ にんにく だいこん れんこん	こめ さといも でんぷん さとう あぶら
10 (金)	ごはん	○					
13 (月)	おにぎりチャレンジ わかめ ごはん	○	シイラのからあげ ごしきあえ	583 22.3 14.1 1.80	ぎゅうにゅう かんてん シイラ わかめ	にんにく しょうが こまつな にんじん キャベツ コーン	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら
14 (火)	むぎごはん	○	たからぶくろ いそかあえ さつまいもじる	692 28.2 23.4 2.00	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき のり かんてん とうふ みそ	えのきだけ きりぼしだいこん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん	こめ さとう むぎ あぶら さつまいも
15 (水)	からあげ ごはん	○	ちぐさやき ごまずあえ	654 30.7 24.9 1.60	ぎゅうにゅう とりにく たまご かんてん	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな	こめ さとう でんぷん ごま あぶら
7,8月のおたんじょうびきゅうしょく				715	ジョア だいず トリレバー チーズ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン トマト キャベツ かぼちゃ	こめ こめこ あぶら ノンエッグ マヨ
16 (木)	タコライス (ごはん)	ジョア ストロベリー	(タコスミート・チップスサラダ) カボチャシチュー セレクトアイス (ソーダ?ぶどう?)	27.5 13.8 1.50	とりにく とうにゅう		しゅうまいのかわ コーンフレーク

7月主な給食用
食材の産地について

米：四街道市
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：千葉県
さつまいも：千葉県
にんじん：千葉県
だいこん：千葉県
玉ねぎ：千葉県
ねぎ：茨城県・千葉県
キャベツ：千葉県・
青森県・群馬県
ほうれんそう：中国・
千葉県・群馬県
小松菜：千葉県・
中国・茨城県
トマト：佐倉市
ピーマン：茨城県
赤ピーマン：韓国
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・
中国
しょうが：高知県・
中国
蓮根：千葉県・茨城県
・中国
もやし：栃木県
とうもろこし：八街市・
タイ

肉・魚類
ぶた肉：千葉・山形・
青森・群馬県
とり肉：岩手県

モウカサメ：気仙沼
シイラ：長崎
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。



※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※週末に、給食当番児童が白衣を持ち帰ります。洗濯、補修、アイロンがけをしていただき、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。学期末は、ご家庭で保管していただき、新学期に持ってきてください。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	651kcal
たんぱく質	26.0g	27.2g
脂質	18.0g	20.5g
食塩相当量	2.0g	2.0g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

新学期の給食は 9月2日(水) から始まります