



7月予定献立表

今月の目標：衛生に気を付けて食べよう。

今月の船橋産の旬の食材

えだまめ



令和7年度

船橋市立行田東小学校

実施日		献立名		牛乳	主な材料とその働き					栄養価(4年生量)				
月	日	主 食	おかず		血・肉・骨になるもの		体の調子をととのえるもの		骨や力になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					(あかのたべもの)	(きのこのたべもの)	(きのこのたべもの)	(きのこのたべもの)	(きのこのたべもの)	(きのこのたべもの)				
◆◆◆ 7月1日は半夏生です。稲の根が根付ききまうにという願いをこめて「たこ」を食べる習慣があります。◆◆◆														
1	火	たこと枝豆のご飯	白身魚とじゃが芋の揚げ煮 きのこのごま味噌汁 メロン	○	まだこ かつおぶし メルルーサ わかめ	きゅうり みそ	しょうが えだまめ ごぼう	にんじん いんげん しめじ えのき	だいこん ねぎ こまつな メロン	こめ もちげんまい ごま でんぶ	650	26.1	20.8	1.8
2	水	ご飯	あじフライ 磯香和え 豚汁	○	まほじ のり ぶたにく あぶらあげ	きゅうり みそ	こまつな もやし にんじん	えのき ごぼう	だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ	623	28.2	19.8	1.9
◆◆◆ 5-1リクエスト給食 ～二色揚げパン～◆◆◆														
3	木	二色揚げパン	ポークビーンズ 小松菜のバター醤油ソテー	○	きなこと しょういんげん ベーコン ぶたにく	きゅうり しらす くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん	トマトかん いんげん コーンかん	こまつな もやし コッペパン あぶら さとう	じゃがいも バター いりごま	628	29.3	20.9	1.9
◆◆◆ 5-2リクエスト給食 ～夏野菜米粉のチキンカレーライス～ ◆◆◆														
4	金	夏野菜米粉の チキンカレーライス	ツナとキャベツのソテー スイカ入りフルーツポンチ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま	624	25.5	16.7	1.6
◆◆◆ 7月7日は七夕です。◆◆◆														
7	月	バターしょうゆコンライ	レバ ーとど 汁のチャップ あえ 春雨とワラの天の川スープ 冷凍みかん	○	ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	648	23.2	17.9	1.8
◆◆◆ 1年生「とうもろこしの皮むき」お手伝い◆◆◆														
8	火	タコライス	ゆでとうもろこし 海藻サラダ オニオンスープ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	623	26.4	20.8	1.9
9	水	玄米入りご飯	酢豚 うずら卵(酢豚にトッピング) キャベツと小松菜のスープ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	633	24.2	20.7	1.8
◆◆◆ 納豆の日 ～納豆和え～◆◆◆														
10	木	納豆和え	ししゃもの南蛮漬 納豆和え(白菜) たっぷり野菜の味噌汁 パナナ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	637	27.3	20.1	1.9
◆◆◆ 7・8月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆														
11	金	二色サンド (ハム&ジャム/バナナ)	洋風おでん(カレー味) マカロニソテー	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	620	27.8	20.8	1.9
14	月	ご飯	かつおと野菜の香り揚げ 豆腐としめじの味噌汁	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	620	29.1	19.4	1.7
15	火	スパゲティナポリタン	りんごの米粉蒸しパン ポテのフライサラダ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	627	22.1	20.6	1.9
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「えだまめ」です。船橋のえだまめを味わって食べましょう。2年生「枝豆もぎ」お手伝い◆◆◆														
16	水	麻婆豆腐丼	あべかわいも 枝豆の塩ゆで わかめスープ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	620	26.6	19.8	1.6
◆◆◆ 土用の丑 メニュー(今年の土用の丑の日は7月19日と31日です。) ◆◆◆														
17	木	うな玉丼	きゅうりの酢じょうゆあえ けんちん汁 すいか	○	ぶたにく レンズまめ チーズ くきわかめ	きゅうり バナナ くきわかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし	かぼちゃ すいか ズッキーニ トマト りんご キャベツ	こまつな すいか バナナ みかんかん おうとうかん レモン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	621	26.0	18.8	1.7

☆材料の都合により 献立を変更することがあります。
☆6年生は2日(水)は校外学習のため給食はありません。

☆8日(火)1年 とうもろこし皮むき体験
☆16日(水)2年 枝豆もぎ体験

【お知らせとお願い】

・給食当番について

発熱・嘔吐・下痢等の症状がある場合、胃腸炎等の場合には当番を行うことができません。お子様から学級担任に伝えていただくか、保護者の方から担任までお知らせいただくようお願いいたします。また当番は必ずマスクを着用します。準備をお願いいたします。着用して登校している場合には、新しいものを用意していただく必要はありません。

・給食停止について

3日以上連続して給食を食べない場合には、給食を停止することができます。けがや病気等で長期欠席し、給食を停止し、給食費を還付できる場合があります。船橋市のホームページから届け出用紙をプリントアウトするか、担任までお申し出ください。届け出は土日祝日を除く4日前までに学校へ提出をしてください。受理した翌日から4日目に給食を停止します。

・児童用の白衣について

7月の給食は、17日(木)で終了です。ご協力ありがとうございました。
9月2日(火)より給食開始です。白衣・帽子は洗濯をしてアイロンがけをお願いします。ほころびやボタン付け等の繕いにご協力をお願いします。9月1日(月)に必ず持たせるようお願いいたします。

