

7 月 予 定 献 立 表 家庭数

2026年7月

★今月の食育目標:衛生に気を付けて食べよう!

船橋市立飯山満小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一言メモ
1	水	ご飯	○	鶏肉のザンギ おからかえ 石狩汁 オレンジ	米, どんぶり, 油, さとう, じゃが芋	牛乳, かつお節, 鶏肉, 鮭, 豆腐	にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, もやし, はくさい, 玉ねぎ, だいこん, ねぎ, オレンジ	633 kcal 27.6 g 22.5 g 1.8 g	<u>日本の味めぐり<北海道></u> 北海道では、唐揚げのことをザンギと言います。
2	木	たこ飯	○	じゃが芋のきんぴら 豚汁 冷凍みかん	米, さとう, じゃが芋, 油, こんにゃく, ごま油, ごま, 里芋	たこ, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 豚肉	しいたけ, しょうが, さやいんげん, ごぼう, にんじん, れんこん, ビーマン, だいこん, こまつな, ねぎ, みかん	620 kcal 22.6 g 21.7 g 1.6 g	<u>半夏生(7/2)</u> 半夏生は雑節の1つで、関西地方では、豊作を祈ったたこを食べる習慣があります。
3	金	ソフト麺 (ツナトマトソース) 船橋産和梨マフィン (小麦乳卵不使用)	○	ハムとキャベツのカレースープ	ソフト麺, 油, さとう, 米粉, マーガリン, はちみつ	豚肉, 大豆, ツナ, 豆乳, 牛乳, ハム, わかめ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト, 梨, レモン, こまつな, キャベツ	680 kcal 27.2 g 15.1 g 2.0 g	<u>梨の日(7/4)</u> 船橋産の梨ピューレを使って、マフィンを作ります。
6	月	ご飯	○	ほっけの開き干し もやしとコーンのごま和え がめ煮 バナナ	米, 油, ごま, さとう, こんにゃく, 里芋, ごま油	牛乳, ほっけ, 鶏肉, さつま揚げ	もやし, こまつな, とうもろこし, だけのこ, にんじん, ごぼう, しいたけ, れんこん, さやいんげん, バナナ	623 kcal 28.3 g 18.7 g 2.0 g	<u>日本の味めぐり<福岡県></u> 「がめ煮」 筑前煮のことです。
7	火	七夕寿司	○	夏野菜のひき肉炒め 七夕サイダーポンチ	米, さとう, ごま油, 米粉マカロニ	油揚げ, 海苔, 牛乳, 豚肉, みそ	にんじん, れんこん, オクラ, なす, かぼちゃ, さやいんげん, にんにく, しょうが, みかん, もも	631 kcal 17.8 g 16.9 g 1.3 g	<u>七夕献立</u> 星に見立てたオクラや、星型の米粉マカロニを使います。
8	水	チリドック	○	フライドポテト ABCスープ	パン, マーガリン, 油, さとう, じゃが芋, マカロニ	いんげん豆, 豚肉, 青海苔, ベーコン, 牛乳, 鶏肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, とうもろこし	638 kcal 24.0 g 20.5 g 1.9 g	ABCスープは、アルファベットの小さなマカロニが入ったスープです。
9	木	ご飯 (海苔のつくだ煮)	○	わかさぎのねぎだれかけ 野菜とひき肉の炒め物 根菜ごま汁	米, どんぶり, 油, さとう, 春雨, ごま油, さつま芋, ごま	海苔, わかさぎ, 牛乳, 豚肉, 油揚げ	しょうが, ねぎ, しいたけ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, かぶ, だいこん, ぶなしめじ	610 kcal 22.7 g 18.7 g 2.1 g	<u>2026年課題図書コラボ献立</u> 「おいしいお米をつくりたい! : ゆうちゃん、小学生で農家に弟子入りしました」 ご飯を味わって食べましょう。
10	金	ご飯 <small>1年生、よろしくおねがいします!</small>	○	鱈の南蛮漬け 納豆和え 茹でとうもろこし 冬瓜のみそ汁	米, どんぶり, 油, さとう, ごま油, ごま	鱈, 納豆, かつお節, 牛乳, わかめ, 油揚げ, 豆腐	にんじん, こまつな, キャベツ, とうもろこし, 冬瓜	623 kcal 28.8 g 20.5 g 1.8 g	<u>納豆・冬瓜の日(7/10)</u> とうもろこしの皮むき(1年生)
13	月	夏野菜カレーライス (乳不使用)	○	スパイシービーンズ 茹で枝豆 ヨーグルト <small>3年生、よろしくおねがいします!</small>	米, じゃが芋, 油, さとう, 小麦粉, マーガリン	豚肉, 豆乳チーズ, 牛乳, 大豆, ヨーグルト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, トマト, 枝豆, りんご, マッシュルーム, グリンピース	676 kcal 26.7 g 22.2 g 1.9 g	<u>船橋産の旬の食材を食べて知る日</u> 「枝豆」 枝豆のさやもぎ(3年生)
14	火	黒コッペパン	○	ムサカ(小麦乳不使用) 卵スープ	パン, じゃが芋, 油, 米粉	豚肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳, 豆乳クリーム, 鶏肉, 豆乳チーズ, 卵, わかめ	なす, 玉ねぎ, にんじん, トマト, こまつな, マッシュルーム	627 kcal 27.8 g 22.4 g 2.0 g	<u>世界の味めぐり<ギリシャ></u> ムサカは、茄子・じゃが芋・ひき肉の上にベシャメルソースを重ねてオーブンで焼いた、グラタンのようなギリシャの代表的な料理です。
15	水	豚キムチ丼	○	じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ 西瓜	米, 油, さとう, ごま油, どんぶり, じゃが芋, マーガリン, ごま	豚肉, 油揚げ, 牛乳, ベーコン, 豆乳チーズ, 鶏肉, 豆腐, わかめ	にんにく, ねぎ, にんじん, はくさい, なら, こまつな, ビーマン, 玉ねぎ, えのきたけ, 西瓜	628 kcal 22.7 g 20.6 g 1.9 g	<u>2026年課題図書コラボ献立</u> 「まだまだここから」 スイミングクラブの名前として、「スイカ」がでています。
16	木	うなぎご飯	○	揚げ出し豆腐 ちゃんこ鍋風みそ汁 冷凍みかん	米, さとう, 米粉, どんぶり, 油	牛乳, うなぎ, 穴子, 豆腐, 豚肉	にんじん, ごぼう, さやいんげん, だいこん, 万能ねぎ, もやし, はくさい, こまつな, ねぎ, みかん	610 kcal 24.9 g 21.8 g 1.5 g	<u>土用の丑の日(7/26)献立</u> 「うなぎご飯」

* 献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

* 献立表に記載された栄養価(1人1日・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20~30%を目安としています。

全12回

9月の給食開始日は、9月3日(木)です。
給食当番の白衣を持ち帰ったご家庭は、9月2日(水)までに学校へ持ってくるようお願いします。