

令和7年度



7月よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

「 えいせいに きをつけて しょくじをしよう 」

船橋市立飯山満小学校

ひ に ち	よう び	牛 乳	こ ん だ て め い		しょくひん の はたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅく 主食	おかずめい	ち にく 血や肉になる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	
			～ はん げ しょう こん だ て ～					
1	火	○	わかめご飯	たこの唐揚げ ごま和え 真沢山みそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう たこ わかめ あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こめこ ごま	にんじん こまつな もやし だいこん こぼろ えのき にんにく しょうが みかん	617 kcal 26.6 g 18.6 g 2.0 g
2	水	○	ご飯	ジャーチャン厚揚げ ハンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ さとう あぶら はるさめ でんぶん	にんじん たまねぎ だけのこ しめじ はくさい こまつな とうもろこし きゅうり	615 kcal 27.4 g 21.6 g 1.8 g
3	木	○	ガーリックライス	コーンシチュー ツナサラダ すいか	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ なまクリーム ツナ	こめ あぶら じゃがいも バター こめこ ごま さとう	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし しめじ パセリ きゅうり レタス こまつな にんにく レモン すいか	639 kcal 21.8 g 22.4 g 1.7 g
4	金	○	ご飯	鮭のフライ 磯香和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ さつまいも こめこ ごま こんにゃく	にんじん こまつな もやし だいこん こぼろ えのき ねぎ しょうが	614 kcal 27.0 g 19.5 g 1.8 g
			七 夕 献 立 ☆彡 ☆彡 ☆彡					
7	月	○	そうめん	鶏唐揚げとかぼちゃ天 華風和え ラムネゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	めん さとう あぶら こめこ ごま	にんじん こまつな もやし あさつき きゅうり オクラ かぼちゃ にんにく しょうが	588 kcal 26.3 g 17.1 g 2.0 g
8	火	○	ご飯	鯖のオレンジ煮 納豆和え けんちん汁 すいか	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし とりにく なまあげ	こめ さとう ごま さといも あぶら こんにゃく	にんじん こまつな キャベツ しいたけ こぼろ だいこん ねぎ すいか	664 kcal 31.8 g 23.2 g 1.9 g
9	水	○	レモンジャムトースト	チキンピーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ わかめ	パン バター ジャム あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ トマト いんげん レタス きゅうり こまつな にんにく	637 kcal 26.8 g 24.3 g 2.0 g
			船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～ 枝豆 ～ 3年生が枝豆のさやとりをしてくれます!! お楽しみに♪					
10	木	○	ご飯	四川厚揚げ 大学芋 ゆで枝豆	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいず みそ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	にんじん えだまめ だけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい にんにく しょうが	693 kcal 26.6 g 24.8 g 1.8 g
			船 橋 産 の 旬 の 食 材 を 食 べ て 知 る 日 ～ スズキ					
11	金	○	ご飯	スズキの甘酢あんかけ 千草和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう スズキ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも はるさめ さとう ごま	にんじん こまつな もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ えのき にんにく しょうが オレンジ	616 kcal 25.3 g 19.8 g 1.7 g
14	月	○	豚キムチ丼 (ご飯・豚キムチ)	ポテトのどら焼き 中華きゅうり バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうにゅう ひじき ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん しらたき ごま	こまつな たまねぎ えのき はくさいキムチ きゅうり パセリ バナナ	617 kcal 25.6 g 16.8 g 2.0 g
			少し早いけど土用の丑の日献立 (今年の土用の丑の日は、7月19日と7月31日)					
15	火	○	うなぎ入りご飯	生揚げの甘辛焼き まーみなうさち すまし汁	ぎゅうにゅう うなぎ なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん こぼろ いんげん もやし きゅうり えのき こまつな ねぎ	607 kcal 27.3 g 26.3 g 1.9 g
			～ 1年生が、とうもろこしの皮むきをしてくれます ～ お楽しみに♪					
16	水	○	夏野菜の キーマカレーライス	ゆでとうもろこし キャベツのスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だいず	こめ あぶら ごま じゃがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな なす マッシュルーム ビーマン トマト とうもろこし キャベツ みかん	607 kcal 24.5 g 13.6 g 1.8 g
17	木	○	ソース焼きそば フルーツポンチ	レバーとポテトのケチャップ和え	ぎゅうにゅう とりにく レバー みそ あおのり	めん さとう あぶら じゃがいも こめこ ごま	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ だけのこ きくらげ キャベツ もやし もも みかん バナナ	594 kcal 23.1 g 20.3 g 1.8 g

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

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児童は、9月2日(水)に忘れずに
学校へ持ってくるようお願いします。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、か
ぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれ
ています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいの
で、積極的に食べましょう。

