



# よていこんだてひょう 予 定 献 立 表



令和8年7月 船橋市立法典小学校

| 日       | 主食             | 牛乳 | おかず                                | 血や肉になる                                     | 熱や力のもとになる                                 | 体の調子を整える                                                                            | 1杯分 -kcal<br>たんぱく質g | 脂質g<br>食塩相当量g | ひとくちメモ                                                            |
|---------|----------------|----|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1<br>水  | ビビンバ           | ○  | 中華風コーンスープ<br>えだまめの塩ゆで              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいす<br>あぶらあげ<br>みそ たまご      | こめ あぶら<br>さとう<br>でんぶん                     | にんにく しょうが<br>ぜんまい にんじん<br>もやし こまつな<br>だいこん たまねぎ<br>とうもろこし<br>えだまめ                   | 595<br>26.9         | 20.1<br>1.7   | ○ 船橋産の旬の食材を<br>食べて知る日 <b>えだまめ</b><br>○ 3年生・7くみ・8くみ<br>えだまめのさやもぎ体験 |
| 2<br>木  | ご飯             | ○  | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>ごまきゅうり<br>春雨スープ      | ぎゅうにゅう<br>たら とりにく<br>なまあげ                  | こめ でんぶん<br>あぶら こま<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう | しょうが にんじん<br>ピーマン きゅうり<br>こまつな ねぎ<br>はくさい たけのこ                                      | 604<br>25.6         | 18.3<br>1.8   | 旬の食材<br><b>きゅうり</b>                                               |
| 3<br>金  | ソフト麺<br>ミートソース | ○  | わかめサラダ<br>すいか                      | ぎゅうにゅう<br>だいす ぶたにく<br>ぶたしパー<br>チーズ わかめ     | ソフトめん<br>さとう あぶら<br>こむぎこ<br>バター           | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>トマト こまつな<br>きゅうり キャベツ<br>とうもろこし<br>すいか         | 664<br>27.9         | 20.1<br>1.9   | 旬の食材<br><b>すいか</b>                                                |
| 6<br>月  | ご飯             | ○  | みそカツ<br>からし和え<br>すまし汁 オレンジ         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうにゅう みそ<br>とうふ          | こめ パンこ<br>でんぶらこ<br>あぶら さとう                | こまつな もやし<br>にんじん<br>えのきだけ ねぎ<br>だいこん<br>オレンジ                                        | 625<br>28.3         | 18.7<br>1.7   | 郷土料理《愛知県》<br><b>みそカツ</b>                                          |
| 7<br>火  | ご飯             | ○  | さばの塩こうじ焼き<br>磯香和え<br>そうめん汁 冷凍みかん   | ぎゅうにゅう<br>さば のり<br>かまぼこ とうふ                | こめ あぶら<br>そうめん                            | こまつな もやし<br>にんじん ねぎ<br>オクラ<br>みかん                                                   | 600<br>27.6         | 18.7<br>1.8   | 行事食《七夕》<br><b>そうめん汁</b>                                           |
| 8<br>水  | 小松菜入り<br>そばろ丼  | ○  | ツナサラダ<br>ゆでとうもろこし                  | ぎゅうにゅう<br>さとう まぐろ<br>こおりとうふ<br>わかめ         | こめ あぶら<br>さとう<br>でんぶん                     | しょうが にんじん<br>たまねぎ こまつな<br>きゅうり キャベツ<br>レタス<br>とうもろこし                                | 601<br>26.0         | 19.7<br>1.6   | 1年生・7くみ・8くみ<br>とうもろこしの皮むき体験                                       |
| 9<br>木  | ガーリックライス       | ○  | ししゃものマリネ<br>キャベツと鶏肉のポトフ<br>ミニトマト   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ししゃも<br>とりにく             | こめ あぶら<br>マーガリン<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも      | にんにく たまねぎ<br>レモン にんじん<br>セロリー キャベツ<br>さやいんげん<br>ミニトマト                               | 620<br>29.1         | 20.6<br>1.9   | カルシウムをとろう                                                         |
| 10<br>金 | ご飯             | ○  | 豆腐のオイスターソース煮<br>ナムル<br>青のりポテトビーンズ  | ぎゅうにゅう<br>とりにく とうふ<br>だいす あおのり             | こめ さとう<br>あぶら<br>でんぶん<br>はるさめ<br>じゃがいも    | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>にら しいたけ<br>たけのこ こまつな<br>もやし                               | 606<br>25.5         | 21.4<br>1.6   | 食物せんいをとろう                                                         |
| 13<br>月 | ジャンバラヤ         | ○  | スズキのフライ<br>マカロニ入り野菜スープ<br>ヨーグルト    | ぎゅうにゅう<br>とりにく すずき<br>ヨーグルト                | こめ あぶら<br>マーガリン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>マカロニ    | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ こまつな                                       | 651<br>29.1         | 19.6<br>1.9   | 船橋産の旬の食材を<br>食べて知る日<br><b>スズキ</b>                                 |
| 14<br>火 | ご飯             | ○  | 生揚げのみそいため<br>小松菜と海苔のサラダ<br>冷凍みかん   | ぎゅうにゅう<br>なまあげ ぶたにく<br>みそ のり               | こめ あぶら<br>さとう<br>でんぶん                     | しょうが しいたけ<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ<br>チンゲンツァイ<br>こまつな<br>えのきだけ<br>れいとうみかん               | 612<br>25.1         | 19.8<br>1.5   | 鉄分をとろう                                                            |
| 15<br>水 | シナモントースト       | ○  | ポークビーンズ<br>フレンチサラダ<br>オレンジ         | ぎゅうにゅう<br>しろういんげんまめ<br>ベーコン<br>ぶたにく        | しょうパン<br>マーガリン<br>さとう あぶら<br>じゃがいも        | にんにく たまねぎ<br>にんじん にんじん<br>トマト レタス<br>キャベツ きゅうり<br>こまつな レモン<br>オレンジ                  | 606<br>24.2         | 21.5<br>2.0   | まめ た<br>豆を食べよう                                                    |
| 16<br>木 | 夏野菜カレー         | ○  | 茎わかめのごまだれサラダ<br>フルーツポンチ（みかん・バナナ・梨） | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>レンズまめ<br>チーズ みそ<br>くきわかめ | こめ あぶら<br>さとう こむぎこ<br>バター こま<br>なしゼリー     | たまねぎ にんにく<br>しょうが なす<br>かぼちゃ ピーマン<br>こまつな きゅうり<br>にんじん もやし<br>とうもろこし レモン<br>みかん パナナ | 664<br>23.8         | 18.8<br>1.9   | 旬の食材<br><b>なす・かぼちゃ・ピーマン</b>                                       |

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 保護者の方へ

最終週に当番をした児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯とボタンの繕いをしていただき9月1日（火）までに学校へ持たせてください。ご協力をお願いします。

## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

|                                                      |                                                                |                                                                       |                                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> | <p><b>冷たいもののとりすぎに気を付けよう</b></p> <p>冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> | <p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|