



令和8年度 7月予定献立表

★今月の目標：暑さに負けない体づくりをしよう★



7月の給食回数：12回

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	牛乳	ごはん	ごはん ピーマンの肉詰め 切干大根の納豆和え むらくも汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油、じゃが芋 米、 パン粉、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、納豆、 かつお節、たまご、のり	青ピーマン、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、こまつな、はくさい、 切干だいこん、オレンジ	604 kcal 27.3 g 19.0 g 1.7 g
2木	牛乳	★半夏生★ たこ飯	鯛の香味おろしかけ 磯香和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、たこ、油揚げ、鯖、焼き海苔、 わかめ、みそ	干し椎茸、しょうが、えだまめ、 だいこん、万能ねぎ、こまつな、 もやし、たまねぎ	608 kcal 29.5 g 19.5 g 1.9 g
3金	牛乳	食パン	りんごジャム なすのミートグラタン こふき芋 野菜スープ	食パン、油、マカロニ、バター、 小麦粉、じゃがいも	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 大豆ミート	りんごジャム、なす、にんにく、 たまねぎ、トマト缶詰、パセリ、 にんじん、トマト缶詰、 マッシュルーム、こまつな、キャベツ	602 kcal 24.3 g 19.1 g 2.1 g
6月	牛乳	★味の旅給食：韓国★ ごはん	ヤンニョムチキン 三食ナムル しらす干し入り卵スープ 旨のり大豆	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、バター	牛乳、鶏肉、たまご、しらす干し、 大豆、あおのり	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、 こまつな、ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、 白菜	628 kcal 25.4 g 25.0 g 1.8 g
7火	牛乳	★七夕★ ★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ 枝豆ごはん	ボラの香味焼き ツナ和え そうめん汁 七夕ゼリー	米、ごま、砂糖、油、そうめん	牛乳、わかめ、しらす干し、ばら、 ツナ、かまぼこ、寒天	えだまめ、にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、 オクラ、ぶどうジュース、 オレンジジュース、レモン	602 kcal 27.5 g 15.2 g 2.1 g
8水	牛乳	四川豆腐丼	春雨サラダ メロン	米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ハム	にんにく、しょうが、干し椎茸、 たけのこ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、 白菜、きゅうり、こまつな、メロン	619 kcal 27.4 g 17.5 g 1.9 g
9木	牛乳	★2年生 とうもろこしの皮むき★ ごはん	かつおの更紗あげ ごま酢あえ 汁煮わん ゆでとうもろこし	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、かつお、油揚げ、鶏肉	しょうが、こまつな、もやし、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、糸三つ葉、とうもろこし	627 kcal 28.2 g 19.1 g 1.7 g
10金	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ソース焼きそば	レバーとじゃが芋の揚げ煮 ゆで枝豆 冷凍みかん	中華麺、油、じゃが芋、片栗粉、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、みそ	しょうが、干しいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、ピーマン、枝豆、冷凍みかん	632 kcal 27.1 g 25.7 g 2.1 g
13月	牛乳	ごはん	梅ひじきふりかけ 豆アジのからあげ 茎わかめの和え物 肉じゃが	米、ごま、砂糖、片栗粉、油、 じゃがいも	牛乳、ひじき、かつお節、豆アジ、 茎わかめ、豚肉	梅干し、にんじん、もやし、きゅうり、 こまつな、玉ねぎ、干しいたけ、 グリントース	629 kcal 26.7 g 18.3 g 1.9 g
14火	牛乳	きなこ揚げパン	じゃこサラダ ワンタンスープ オレンジ	コッペパン、油、砂糖、ワンタンの皮、 ごま	牛乳、きなこ、豚肉、 ちりめんじゃこ、わかめ、ツナ	しょうが、ねぎ、にんじん、干しいたけ、 もやし、たけのこ、こまつな、キュウリ、 レモン、オレンジ	623 kcal 28.0 g 23.8 g 1.7 g
15水	牛乳	ごはん	厚揚げの麻婆なす 中華和え スパイシーポテト&ビーンズ	米、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉、大豆ミート、 みそ、ハム、たまご、大豆	なす、にんにく、しょうが、 干しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、にら、きゅうり、 こまつな、もやし	623 kcal 28.3 g 22.5 g 1.7 g
16木	牛乳	夏野菜カレーライス	ツナとわかめのサラダ サイダーパンチ	米、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、 わかめ、ツナ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 赤ピーマン、トマト缶、りんご、 さやいんげん、キャベツ、小松菜、 パイン缶、もも缶、スイカ、レモン	640 kcal 21.8 g 20.1 g 2.0 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）



※7月13日(月)～16日(木)に給食当番になる児童は、エフロンと三角巾(掃除用とは別のもの)を持参してください。
エフロンと三角巾がないご家庭は、白衣を貸し出します。使用後は洗濯・アイロン・修繕のご協力をお願いします。
お忙しいところ恐縮ですが、7月24日(金)までに、本校事務室まで返却してください。

