



令和7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：13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】 | 一口メモ | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----|----|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| 1火 | 牛乳 | ★半夏生★ たこ飯 | 鯛の香味おろしかけ 機香和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 | 米、砂糖、ごま油、じゃが芋 | 牛乳、たこ、湯揚げ、鯖 焼き海苔、わかめ、みそ | 干し椎茸、生姜、枝豆、大根、小ねぎ 小松菜、もやし、玉ねぎ | 7/2～6日は半夏生(今年は7/1)。由緒えの福がしっかり届けて離れないようにという願いを込めて、鯛を食べる習慣があります。 | 608 kcal 29.5 g 19.5 g 1.9 g |
| 2水 | 牛乳 | 茄子と厚揚げの麻婆丼 | 中華和え スパイシーポテト&ピーズ 冷凍みかん | 米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃが芋 | 牛乳、生揚げ、豚肉、大豆ミート みそ、ハム、たまご、炒り大豆 | なす、にんにく、生姜、干し椎茸、菊 にんじん、ねぎ、にら、きゅうり 小松菜、もやし、みかん | 茄子は油と一緒に調理すると、とろっと軟らかくなっておいしくなります。 | 631 kcal 27.8 g 22.4 g 1.7 g |
| 3木 | 牛乳 | ごはん | 鯛の更紗揚げ ごま酢和え 沢煮焼 ゆでとうもろこし | 米、片栗粉、油、砂糖、白ごま | 牛乳、鯛、湯揚げ、鶏肉 | 生姜、小松菜、もやし、干し椎茸、菊 にんじん、えのきたけ、ごぼう 糸三つ葉、とうもろこし | 2年生が全校分約110本のとうもろこしの皮をむいてくれます。 | 602 kcal 25.7 g 17.2 g 1.8 g |
| 4金 | 牛乳 | ★味の旅給食：ガーナ★ ジョロフライス | スパゲティサラダ ヤムケーキ | 米、オリーブオイル、スパゲッティ 油、砂糖、じゃが芋、バター | 牛乳、鶏肉、ハム、チーズ スキムミルク、ツナ | にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん ズッキーニ、マッシュルーム、トマト 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり パセリ、レモン果汁 | ジョロフライスは、スパイスとトマトの旨味がたっぷりのご飯です。 | 624 kcal 25.6 g 18.0 g 1.7 g |
| 7月 | 牛乳 | ★七夕・二十四節気：小暑★ 鮭とコーンの旨塩ご飯 | 太刀魚の香味焼き 海苔おかか和え そうめん汁 星空ゼリー | 米、油、砂糖、ごま油、白ごま、そうめん | 牛乳、鮭、太刀魚、焼き海苔 かつお節、わかめ、かまぼこ、アガー | 玉ねぎ、にんじん、コーン、枝豆 にんにく、生姜、小松菜、もやし えのきたけ、ねぎ、オクラ ぶどうジュース | 七夕は星に願いを届ける日。短冊に気持ちを込めましょう。 | 611 kcal 25.5 g 20.5 g 1.9 g |
| 8火 | 牛乳 | ★味の旅給食：鹿児島★ 奄美の鶏飯 | 豆豚の南蛮漬け もやしとコーンのごま和え 冷凍みかん | 米、麦、ごま油、油 白ごま、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、たまご、焼き海苔、豆豚 | ねぎ、たかな漬け、生姜、もやし 小松菜、コーン、みかん | 「鶏飯」は、具をのせたご飯にスープをかけて食べます。暑い季節でも食べやすい料理です。 | 611 kcal 28.7 g 18.8 g 1.9 g |
| 9水 | 牛乳 | ソース焼きそば | レバーとじゃが芋の大和和え わかめスープ サイダーゼリー | 中華麺、油、片栗粉、じゃが芋 砂糖、白ごま | 牛乳、豚肉、レバー、みそ、わかめ 豆腐、たまご | 生姜、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん キャベツ、小松菜、ピーマン、ねぎ | ソースの旨味が絡んだ焼きそばは、色々な野菜をおいしく食べられます。 | 600 kcal 26.7 g 21.2 g 2.0 g |
| 10木 | 牛乳 | ★船橋産の旬の食材を食べて知る白(ボラ・海苔)★ ごはん | ボラのあずま煮 海苔酢和え 根菜のみそ汁 オレンジ | 米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、ごま油、じゃが芋 | 牛乳、ボラ、ツナ、焼き海苔、豆腐 湯揚げ、みそ | 小松菜、もやし、にんじん、大根 しめじ、ごぼう、ねぎ、オレンジ | あずま煮の起源は、学校給食のために考えられた創作料理で、もとはマグロを使っていました。 | 626 kcal 27.9 g 18.4 g 2.2 g |
| 11金 | 牛乳 | 四川豆腐丼 | 春雨サラダ メロン | 米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ハム | にんにく、生姜、干し椎茸、菊 にんじん、青梗菜、白菜、きゅうり 小松菜、メロン | 中国四川料理をアレンジした井料理で、豆腐とひき肉をピリ辛味に仕上げます。 | 619 kcal 27.4 g 17.5 g 1.9 g |
| 14月 | 牛乳 | ★味の旅給食：タイ★ ガバオライス | 鶏肉のフォー ヨーグルト | 米、油、砂糖、フォー、ごま、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、大豆ミート、たまご ヨーグルト | にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、パセリ、にんじん、ねぎ 小松菜、菊 | 給食のガバオライスは、辛さを抑えて食べやすくしています。 | 650 kcal 32.1 g 18.2 g 1.6 g |
| 15火 | 牛乳 | 黒糖食パン (はちみつ) | 豚肉と大豆のトマト煮 コンビネーションサラダ | 黒糖食パン、はちみつ 油、じゃが芋、砂糖 | 牛乳、大豆、豚肉 ベーコン、チーズ、ハム | にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、トマト キャベツ、きゅうり、レタス、小松菜 | はちみつは、花の種類によって味や香りが違います。 | 617 kcal 26.1 g 18.8 g 1.8 g |
| 16水 | 牛乳 | ★船橋産の旬の食材を食べて知る白(鱈)★ ごはん | 鱈のピリ辛照り焼き 納豆和え 豚汁 冷凍みかん | 米、砂糖、白ごま、こんにやく じゃが芋、油 | 牛乳、鱈、納豆、かつお節 豚肉、豆腐、湯揚げ、みそ | にんじん、小松菜、キャベツ、ごぼう 大根、しめじ、ねぎ、みかん | 給食の納豆和えは、ひきわり納豆を使っています。 | 604 kcal 29.2 g 15.5 g 2.0 g |
| 17木 | 牛乳 | 夏野菜カレーライス | じゃこサラダ フルーツポンチ | 米、油、薄力粉、バター、砂糖、白ごま | 牛乳、豚肉、チーズ ちりめんじゃこ、わかめ、ツナ | にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、なす 南瓜、トマト、りんご、マッシュルーム 枝豆、きゅうり、小松菜、メロン、桃 パイナップル、マンゴー | かぼちゃ、なす、トマト、枝豆などの夏野菜をふんだんに使ったカレーです。 | 658 kcal 25.8 g 19.6 g 1.5 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月平均 |
| 623 kcal |
| 27.0 g |
| 18.1 g |
| 1.9 g |



*7月14日(月)～17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25日(金)までに、本校事務室まで返却してください。

