

# 令和7年度7月予定献立表

家庭数

★今月の目標：給食の後片付けをきちんとしよう！

7月の給食回数：12回

船橋市立金杉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 仲間	血や肉になる 仲間	体の調子を整える 仲間	I類 <sup>1</sup> - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1	火	★たご飯	○	豆鮓の骨ごと唐揚げ ごま和え 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	米 さとう 米粉 かたくりこ 油 ごま じゃがいも	たごいか 油揚げ 牛乳 豆鮓 みそ	しょうが ねぎ こまつな はくさい もやし にんじん とうがん 玉ねぎ えのきだけ みかん	594 kcal 26.5 g 17.9 g 2.1 g	<b>半夏生献立</b> 関西地方では、夏至～半夏生にかけて「たご」を食べる風習があります。
2	水	ご飯	○	鶏の唐揚げ 磯香和え 豚汁 ★船橋産茹でえだまめ	米 米粉 かたくりこ 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 とり肉 のり ふた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ	621 kcal 27.2 g 23.8 g 1.9 g	<b>船橋産の旬の食材を食べて知る白</b> 「えだまめ」 3年生がさやとりをしてくれます。
3	木	★ひまわりライス	○	チリ・ピーンズ 海そうサラダ オレンジ	米 ひまわり油 油 じゃがいも さとう 米粉 ソイバター ごま	白いんげん豆 ふた肉 牛乳 わかめ ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり オレンジ サニーレタス こまつな	625 kcal 22.2 g 20.9 g 2.0 g	<b>金杉ひまわり献立</b> 7/6は、ひまわりフェスティバル♪
4	金	七夕鮭寿司	○	がんもと野菜の煮物 キラキラ星空ゼリー	米 さとう ごま 油 じゃがいも ごま油	鮭 のり 牛乳 がんもどき とり肉 大豆 蕪天	とうもろこし おくら きゅうり にんじん ごぼう だいこん さやいんげん ぶどうジュース ナタデココ	614 kcal 26.3 g 18.6 g 2.0 g	<b>七夕献立★</b> 7/7は七夕です。星空ゼリーには、星形のナタデココを使用します。
7	月	土曜参観振替休業							
8	火	油麩丼 (ご飯)	○	油麩丼 (具 小麦・卵使用) あおさのみそ汁 ずんだもち	米 油麩 しらたき さとう 白玉もち	笹かまぼこ さば節 たまご 牛乳 油揚げ みそ あおさ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 糸みづば だいこん こまつな えだまめ	623 kcal 24.7 g 18.7 g 2.0 g	<b>日本の味めぐり～宮城県～</b> 「油麩丼」 「ずんだもち」
9	水	麻婆なす丼 (ご飯)	○	麻婆なす丼 (具) 大根ナムル スイートポテト	米 油 さとう ごま油 かたくりこ ごま さつまいも ソイバター	生揚げ ふた肉 みそ マメプラス 牛乳 豆腐	なす にんにく しょうが きゅうり だけのこ にんじん ねぎ たら もやし こまつな だいこん	674 kcal 24.5 g 23.8 g 1.6 g	スイートポテトは、給食室で手作りします。
10	木	ご飯	○	とり肉のハニーマスタード焼き チーズサラダ (乳使用) レンズ豆のスープ ★茹でとうもろこし	米 はちみつ 油 さとう エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とり肉 チーズ レンズ豆	こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ とうもろこし	605 kcal 26.0 g 20.8 g 1.5 g	<b>旬のとうもろこしを味わおう!</b> 2年生のみなさんがとうもろこしの皮むきをしてくれます。どうぞお楽しみに♪
11	金	★ナン (小麦使用)	○	★バターチキンカレー (乳・小麦使用) こまつなと大豆のサラダ 丸じゃがフライ	ナン 油 バター さとう 小麦粉 じゃがいも 米粉	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム 牛乳 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト こまつな きゅうり キャベツ	605 kcal 26.8 g 25.8 g 2.2 g	<b>リクエスト給食</b> 4-2 「ナン&バターチキンカレー」
14	月	ご飯	○	ほっけの塩焼き 夏野菜のピリ辛炒め だいこんと豆腐のみそ汁 ★ずいか	米 油 さとう	牛乳 ほっけ ふた肉 マメプラス みそ 豆腐	なす かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが にんじん だいこん 玉ねぎ ぶなしめじ こまつな ずいか	633 kcal 29.5 g 20.8 g 2.1 g	<b>旬のずいかを味わおう!</b>
15	火	もち玄米ご飯	○	鯛のカレー竜田揚げ おくらときゅうりのごまみそ和え ひつみつみ	米 もち玄米 麦油 ごま かたくりこ さとう こんにゃく ひつみつみ	牛乳 蕪 わかめ みそ とり肉	にんにく しょうが きゅうり おくら こまつな もやし とうもろこし ごぼう だいこん 干しいたけ にんじん ねぎ	621 kcal 25.6 g 20.5 g 2.0 g	<b>かみかみ献立★</b> 「おくらときゅうりのごまみそ和え」 しあわせにんじん♡
16	水	ジャージャー麺 (麺 小麦使用) えだまめチーズマフィン (乳・小麦・卵使用)	○	ジャージャー麺 (肉みそ) チンゲン菜のねぎ塩和え	中華麺 ごま油 油 ごま さとう かたくりこ 小麦粉 バター	ふた肉 マメプラス みそ 牛乳 わかめ たまご チーズ	しょうが にんにく ねぎ だけのこ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし ぶなしめじ えだまめ	653 kcal 27.9 g 23.0 g 2.1 g	ジャージャー麺は、甘辛い肉あんをかけた汁なし麺です。
17	木	夏野菜カレーライス (ライス)	○	★★★ 「お誕生日献立」 7月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます ★★★ 夏野菜カレーライス (ルー 乳・小麦使用) キャベツのうま塩サラダ ★サイダーかん	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油 さとう	ふた肉 牛乳 ちりめんじゃこ 蕪天	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり こまつな	602 kcal 18.9 g 18.0 g 1.8 g	<b>リクエスト給食</b> 4-1 「サイダーかん」

\*連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。  
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

\*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(I類<sup>1</sup> - 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。

## 保護者の皆様へ

給食が7月17日(木)に終了します。最後の当番にあたった方は、お手数をおかけしますが、9月からも児童が気持ちよく使えますように、白衣・ぼうしの洗濯、アイロンがけ、つくろい(ひも・ボタンなど)のご協力をお願いいたします。

9月の給食は9月2日(火)から始まります!