



7月予定献立表

船橋市立
古和釜小学校

* 今月の目標：暑さに負けない体をつくろう *

★船橋産の旬の食材★
「えだまめ」

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	【基準値4年生】 1材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
1	火	ごはん	○	鯖の塩焼き じゃが芋のきんぴら 厚揚げのとろみ汁 パナナ	ごめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま でんぷん	きゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ とり	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな パナナ	656kcal 30.1g 29.8g/2.0g
★世界の料理「ギリシャ」★ ムサカは、なすやじゃが芋、ひき肉などの上にベシャメルソースを重ねて焼きます。								
2	水	食パン (ブルーベリージャム)	○	ムサカ(なすのミートグラタン) フレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ	パン じゃがいも さとう あぶら バター はくりきこ	きゅうにゅう とり だいず チーズ パーコン レンズまめ	アスパラ なたまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり レモン はくさい こまつな ぶなしめじ	603kcal 26.8g 36.6g/2.2g
★船橋産の旬の食材★ ~船橋産の枝豆を使用~								
3	木	わかめごはん	○	厚焼き卵の甘酢あんかけ 枝豆 真だくさんみそ汁 パイナップル	ごめ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも	きゅうにゅう たまご とり だいず ぶたにく なまあげ みそ	にんじん だけのこ たまねぎ えだまめ だいこん とうもろこし えのきたけ パイナップル	638kcal 30.8g 31.5g/2.1g
4	金	キャロット ツナピラフ	○	レバーとポテトのカレー揚げ 鶏肉と生揚げのスープ オレンジ	ごめ とうにゅうバター じゃがいも でんぷん さとう あぶら	ツナ きゅうにゅう ぶたレバー とり なまあげ	にんじん しょうが たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ オレンジ	621kcal 27.1g 37.2g/1.6g
★七夕献立★ 星の形をした食材が料理の中にかくれています。								
7	月	ごはん	○	ささ身フライレモンソースかけ たたききゅうり たなばた汁 メロン	ごめ でんぷん ごま あぶら さとう さとう あぶら ごま そつめん ぶ	きゅうにゅう とり だいず あぶらあげ	レモン きゅうり だけのこ にんじん こまつな メロン	638kcal 28.6g 32.0g/1.6g
8	火	ごはん	○	魚のムニエル(トマトソース) 小松菜ベーコンポテトソテー ジュリエンスープ オレンジ	ごめ はくりきこ さとうにゅうバター あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう さわか ら ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム ベーコン こまつな にんじん キャベツ だいこん オレンジ	598kcal 26.7g 32.4g/1.7g
9	水	ジャージャー麺	○	海藻のサラダ さつま芋の砂糖がらめ	ちゅうかめん さとう でんぷん さつま芋 あぶら	ぶたにく だいず みそ きゅうにゅう かいそう だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな きゅうり とうもろこし レモン うめ	613kcal 26.7g 34.1g/2.0g
★旬の食材★ ~冬瓜~								
10	木	ごはん	○	プリのスタミナ焼き 磯香和え 冬瓜汁 パナナ	ごめ こんにゃく あぶら	きゅうにゅう ぶり のり とり どうぶ	にんにく にんじん こまつな もやし しいたけ どうがん ねぎ パナナ	618kcal 28.5g 31.6g/1.5g
★世界の料理「韓国」★ ヤンニョムチキンはとり肉に甘辛いタレをからめます。								
11	金	小松菜たっぷり ピビンバ	○	ヤンニョムチキン 大根梅サラダ 豆腐とわかめのスープ パイナップル	ごめ さとう こまあぶら ごま でんぷん きょうりきこ はちみつ あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ きゅうにゅう とり わかめ どうぶ	にんにく しょうが せんまい きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん きゅうり うめ ねぎ パイナップル	637kcal 28.6g 29.0g/2.1g
14	月	ごはん	○	四川豆腐 ナムル 人参の米粉ケーキ	ごめ あぶら でんぷん はるさめ あぶら さとう さといも ごめこ	きゅうにゅう どうぶ ぶたにく とり だいず みそ レンズまめ とうにゅう	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな もやし とうもろこし	636kcal 25.3g 24.9g/2.0g
★おはなし給食★ 絵本「おばけのアッチとドラキュラスープ」に登場するスープをつくりまします。								
15	火	メープル シュガートースト	○	ツナサラダ ドラキュラスープ(トマトスープ) オレンジ	パン バター あぶら メープルシロップ グラニューとう さとう ごま じゃがいも	だっしんぶんにゅう きゅうにゅう ツナ ぶたにく レンズまめ	きゅうり キャベツ にんじん にんにく こまつな トマト オレンジ	610kcal 23.9g 32.2g/1.9g
16	水	ごはん	○	たららの香味揚げ じゃがいものみそ汁 小松菜の海苔酢和え パナナ	ごめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ のり	にんにく しょうが にんじん えのきたけ だいこん こまつな もやし パナナ	659kcal 24.1g 31.5g/1.8g
17	木	夏野菜 カレーライス	○	キャベツのサラダ フルーツポンチ	ごめ あぶら さとう じゃがいも バター はくりきこ あぶら こまあぶら しらたま	とり だいず レンズまめ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ スキニー キャベツ こまつな もも みかん	590kcal 19.2g 23.0g/1.5g

*入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。

計13回

保護者の皆様へ
7月の給食は、7月17日(木)で終了となります。
お子様が給食当番の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・ほつれ直しなどのご協力をお願いいたします。
夏休み明けの給食は、9月2日(火)より開始します。

