



7月 予定献立表

《今月の目標》 衛生に気をつけて食べよう

令和8年度

〈家庭数配付〉
船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名			体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳	おかず・デザート				
1	水	ご飯	○	生揚げのみそ炒め さつま芋のおやき ゆで枝豆 【船橋産食材の日：枝豆】 【6年生校外学習】	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ たけのこ キャベツ えだまめ	632 Kcal 25.0 g 19.1 g 1.3 g
2	木	ココア揚げパン	○	チリ・コン・カーン コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	パン ジャがいも さとう あぶら	にんじん こまつな トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	633 Kcal 23.6 g 22.2 g 1.9 g
3	金	ししじゅうしい	○	鮭のごま焼き マーミナウサチ もずくスープ パイナップル 【沖縄県の郷土料理】	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく こんぶ もずく あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし きゅうり たけのこ ねぎ パイナップル	604 Kcal 28.6 g 22.1 g 2.1 g
6	月	ご飯	○	すずきの甘酢あんかけ 磯香和え 八宝みそ汁 【船橋産食材の日：すずき】	ぎゅうにゅう すずき のり あぶらあげ とうふ みそ	こめ ジャがいも さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ もやし しめじ だいこん ごぼう	603 Kcal 26.7 g 20.9 g 1.8 g
7	火	ゆかりご飯	○	唐草焼き ごま酢和え 七タ汁 七タゼリー 【七夕献立】	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ひじき わかめ	こめ そうめん ふ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな オクラ たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	623 Kcal 23.3 g 19.4 g 2.1 g
8	水	はちみつパン	○	大豆入りコーンシチュー 海藻サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいす くきわかめ わかめ クリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター ごま	にんじん こまつな パセリ とうもろこし たまねぎ きゅうり レタス オレンジ	600 Kcal 23.0 g 21.5 g 1.6 g
9	木	肉みそうどん	○	もやしとコーンの中華和え パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	ソフトめん さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ グリンピース とうもろこし パイナップル	623 Kcal 27.6 g 18.1 g 1.7 g
10	金	ご飯	○	ししゃもの辛子しょうゆがけ 納豆和え ジャが芋と豆腐のみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ ジャがいも さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ はくさい だいこん みかん	638 Kcal 23.7 g 19.7 g 1.9 g
13	月	ピザトースト	○	小松菜とひじきのサラダ ABCスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ウィンナー レンズまめ ひじき チーズ	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら パター ごま	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ マッシュルーム きゅうり はくさい とうもろこし パイナップル	609 Kcal 26.1 g 23.7 g 2.2 g
14	火	上海焼きそば	○	レバーとじゃが芋のケチャップ和え ゆでとうもろこし 冷凍みかん 【3年生とうもろこしの皮むき体験】	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし みかん	616 Kcal 26.3 g 23.8 g 2.0 g
15	水	ご飯	○	鯖の香味焼き おひたし 冬瓜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく もやし とうがん ねぎ オレンジ	604 Kcal 26.7 g 23.6 g 1.7 g
16	木	夏野菜 カレーライス	○	茎わかめのサラダ すいかのパンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん トマト なす もやし たまねぎ キャベツ きゅうり すいか もも みかん パイナップル	649 Kcal 19.6 g 19.3 g 1.9 g

*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。



7月の給食は、16日（木）までです。
白衣を持ち帰りましたら洗濯・ほころびの
繕い・アイロンがけをお願いします。
夏休み明けは、9月2日（水）から給食
開始になります。



☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ
(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>) にあ
る「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。
右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページ
が開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。
(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

