

がつ こんだて 7月の献立

こんげつ ふなばしきんしゆん しよくざい た し ひ
 今月の「船橋産旬の食材を食べて知る日」は、
 13日(水)のえだまめです。

がつ きゆうしよくもくひょう
 7月の給食目標
 きゆうしよく た じょうぶ からだ つく
 給食をしっかりと食べて丈夫な体を作ろう



| ひづけ 日付 | しよしよく 主食 | ぎゆうにゅう 牛乳 | しよくさい ふくさい 主菜・副菜・デザート | し お知らせ | おもにエネルギーの もとになる食品 | | | おもにからだをつくる もとになる食品 | | | おもにからだの調子を整える もとになる食品 | | | えいようか 栄養価 | |
|-----------|-----------------|--------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|--|
| | | | | | おもにエネルギーの もとになる食品 | おもにからだをつくる もとになる食品 | おもにからだの調子を整える もとになる食品 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | | | | |
| 1(金) | もち玄米入り ごはん | ○ | 豆あじのから揚げ 肉じゃが 和風サラダ すいか | まめ あたま 豆あじは頭からしゃぼまで 食べましょう。 | ごめ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく | あぶら | ぶたにく だいず まぐろかんづめ | ぎゆう にゅう のり | にんじん ごまつな | たまねぎ ほししいだけ もやし だいこん すいか | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 695 30.5 22.5 1.7 | Kca l g g g | | |
| 4(月) | なす入り肉みそ 丼 | ○ | もずくスープ コロコロきゅうり パナナ | スタミナをつけま しょう。 | ごめ さとう でんぶん | あぶら ごま | なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご | ぎゆう にゅう もずく | にんじん ごまつな | なす にんにく しょうが たけのこ ねぎ えのきたけ きゅうり パナナ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 629 25.1 20.1 2.0 | Kca l g g g | | |
| 5(火) | もち玄米入り ごはん | ○ | さばの黄金焼き わかめスープ 小松菜サラダ オレンジ | サラダは小松菜 たっぷりです。 | ごめ でんぶん さとう | あぶら | さば とうにゅう いんげんまめ とうふ たまご | ぎゆう にゅう チーズ わかめ | ごまつな にんじん | たまねぎ ねぎ はくさい もやし えのきたけ オレンジ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 634 25.1 24.3 1.8 | Kca l g g g | | |
| 6(水) | コッパン | ○ | 豚肉と大豆のトマト煮 パリパリサラダ すいか | よく噛んで食べま しょう。 | コッパン じゃがいも さとう ワタタンのかわ | あぶら | だいず ぶたにく ハム | ぎゆう にゅう チーズ | にんじん トマトかん づめ ごまつな | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん もやし すいか | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 689 30.9 22.7 1.8 | Kca l g g g | | |
| 7(木) | 天丼 (きず・かぼちゃ) | ○ | しらす和え そうめん汁 セタゼリー | きょう たなばたこんだて 今日は七夕献立 です。 | ごめ こむぎこ ごめこ さとう そうめん | あぶら | きす たまご あぶらあげ | ぎゆう にゅう しらす わかめ | かぼちゃ ごまつな にんじん オクラ | しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし ナタデココ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 695 24.3 17.3 2.1 | Kca l g g g | | |
| 8(金) | もち玄米入り ごはん | ○ | 生揚げのそぼろ煮 中華和え オレンジ | げんまいい もち玄米入りごはんはもち もち食感です。 | ごめ じゃがいも さとう | あぶら | なまあげ ぶたにく ハム | ぎゆう にゅう | にんじん さやいんげん ごまつな | たまねぎ ほししいだけ きゅうり もやし オレンジ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 627 25.4 19.9 2.0 | Kca l g g g | | |
| 11(月) | 鶏飯 | ○ | がね(さつまいもの天ぷら) 磯香和え オレンジ | かごしま きょうどりよ 鹿児島島の郷土料 理です。 | ごめ さつまいも こむぎこ ごめこ さとう | あぶら ごま | とりにく たまご | ぎゆう にゅう のり | のぎわな (つけもの) にんじん にら ごまつな | しょうが ねぎ たまねぎ もやし オレンジ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 660 24.8 19.2 1.7 | Kca l g g g | | |
| 12(火) | もち玄米入り ごはん | ○ | 四川豆腐 ナムル スイートポテト | しせん どうふ から 四川豆腐はピリ辛 です。 | ごめ でんぶん さとう さつまいも | あぶら バター | とうふ ぶたにく みそ ハム | ぎゆう にゅう だっしふ んにゅう | にんじん ごまつな | にんにく しょうが ほししいだけ たけのこ ねぎ はくさい もやし だいこん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 675 25.9 19.6 2.0 | Kca l g g g | | |
| 13(水) | 焼きカレーパン | ○ | ポトフ えだまめ ミルクゼリー | えだまめは7月 が旬です。 | コッパン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう | あぶら | ぶたにく レンズまめ とうにゅう ウインナー | ぎゆう にゅう チーズ かんでん | にんじん ごまつな | たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ みかん(かんづめ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 675 28.0 21.9 2.0 | Kca l g g g | | |
| 14(木) | ごま菜飯 | ○ | しいらのみそ焼き 炊き合わせ すいか | わしよく ひ 和食の日です。 | ごめ さとう こんにゃく | ごま | しいら みそ だいず ぶたにく なまあげ | ぎゆう にゅう しらす | だいこんのは にんじん さやいんげん | たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ だいこん すいか | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 643 32.4 17.4 2.0 | Kca l g g g | | |
| 15(金) | もち玄米入り ごはん | ○ | ほっけの文化干し 野菜たっぷりみそ汁 納豆和え 冷凍みかん | こんねんどはじ れ 今年度初めての冷 凍ミカンです。 | ごめ じゃがいも | | ほっけ とうふ あぶらあげ みそ なとうり いとけすり | ぎゆう にゅう | ごまつな にんじん | だいこん ねぎ もやし みかん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 622 30.4 17.5 1.6 | Kca l g g g | | |
| 19(火) | もち玄米入り ごはん | ○ | 凍り豆腐のチーズフライ 五色野菜のお吸い物 レモン和え パナナ | なつやす まさいご 夏休み前最後 の給食です。 | ごめ こむぎこ パンこ さとう | あぶら | こおりとうふ たまご とうふ | ぎゆう にゅう チーズ | にんじん ごまつな | たけのこ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 681 28.3 23.0 1.7 | Kca l g g g | | |

11日(月): 6年生校外学習のため、給食はありません。

仕入れの都合により 献立を変更する場合があります。

