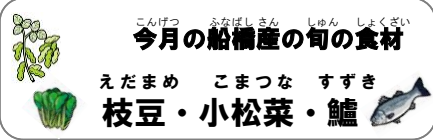




7月 予定献立表

今月の目標：衛生に気をつけて食べよう



令和8年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （日曜日）	献立名	牛乳	主 材 料 と そ の 働 き			栄養量（4年生）	
			ち 血・肉・骨になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだちょうし 体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん 鮭のピリ辛焼き 海苔酢和え 肉じゃが	○	さけ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな きやべつ もやし たまねぎ グリンピース えのきたけ	634	22.0
2 木	★ 3年生 どうもろこしの皮むき体験 ★					685	17.9
	ソフト麺野菜あんかけ ポテのたこ焼き風 ゆでどうもろこし	○	ぶたにく たこ ぎゅうにゅう あおのり	ソフトめん じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ もやし はくさい ねぎ きくらげ どうもろこし	27.7	1.8
3 金	★ ふなエコ献立 ～ピーマン・パプリカの種やキャベツの芯も捨てずに使います～ ★					669	23.1
	ガパオライス(ふなエコ) フォースープ スパイシーミックスビーンズ パナナ	○	とりにく みそ きゅうにゅう ひよこめ きんときまめ だいず	こめ さとう あぶら ごま フォー でんぶん	こまつな パプリ たまねぎ たけのこ もやし にんじん みずな パナナ	27.0	2.0
6 月	ごはん 鯖の一夜干し 干草和え とうがん 冬瓜ともずくのみそ汁	○	さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな きやべつ とうがん たけのこ ねぎ どうもろこし えのきたけ	610	26.7
7 火	★ セタメニュー ★ ☆ ☆					639	21.2
	コーンわかめごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 あま 天の川スープ 冷凍みかん	○	とりにく なた ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	こめ でんぶん じゃがいも さとう	にんじん おくら れんこん えだまめ こまつな パプリ たけのこ ねぎ どうもろこし みずな	22.2	2.0
8 水	シナモントースト（パン耳付き） チキンとひよこ豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ	○	とりにく ひよこめ ツナ	パン じゃがいも さとう	にんじん トマト にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム きやべつ	669	25.6
9 木	ごはん ししゃものさらさ揚げ 小松菜ともやしの土佐和え 真沢山みそ汁 オレンジ	○	とうふ みそ あぶら揚げ かとおふし	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ でんぶん じゃがいも にんじん さとう	611	20.8
10 金	★ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「枝豆」です。2年生 枝豆の莢もぎ体験					600	20.8
	麻婆厚揚げ 春雨サラダ 枝豆の塩ゆで	○	なまあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はるさめ さとう	にんじん にら たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし えだまめ	25.4	1.8
13 月	ごはん いかの香味焼き きく 茎わかめの和え物 すき焼き風煮	○	いか ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう きくわかめ	にんじん こまつな きやうり もやし はくさい ねぎ しいたけ しめじ	602	21.2
14 火	ぶどうパン 豆腐のミートグラタン ABCスープ メロン	○	とうふ ぶたにく とりにく レンズめ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	こまつな トマト たまねぎ はくさい どうもろこし マッシュルーム メロン	655	21.9
15 水	★ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「鱈」です。					603	19.5
	ごはん 鱈のごま酢だれかけ ゆかり和え おろし汁 オレンジ	○	はん すずき す なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな きやべつ もやし みずな ゆかり だいこん ねぎ オレンジ	26.9	1.7
16 木	夏野菜カレーライス キャベツとチーズのサラダ こだま 小玉すいか	○	とりにく レンズめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ きやべつ なす スキーニ どうもろこし すいか	617	19.5

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

お願い

○ 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ・繕いをお願いします。

お知らせ

☆ 7月の給食は、16日（木）で終了です。
ご協力ありがとうございました。

☆ 9月は2日（水）より給食開始の予定です。

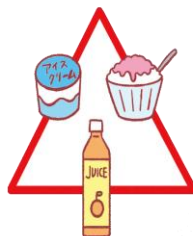
夏ばて注意！



おかずをしっかり食べよう！



食欲アップに香味野菜や
スパイス、酸味を活用しよう！



甘いものの食べすぎ注意！



早起き・早寝で生活リズムを
整えよう！