

令和7年度

きゅうしょくこんだてひょう



目標：衛生に気をつけて食べよう

船橋市立七林小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	行事など
1	火	たご飯	○	鶏肉の照り焼き ミニトマト とうがんのみそ汁 きなこもち	ぎゅうにゅう たこ とりにく なまあげ きなこ みそ	こめ じゃがいも もち さとう でんぶん	しいたけ にんじん しょうが こねぎ ミニトマト とうがん えのきたけ こまつな ねぎ	606 kcal 28.1 g 18.5 g 1.9 g	はんげしょうこんだて 半夏生献立
2	水	ごはん	○	さわらの西京焼き 小松菜のおひたし 豚肉と焼き豆腐の煮物 バナナ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも しらたき おふ さとう あぶら	こまつな もやし にんじん えのきたけ はくさい ねぎ バナナ	607 kcal 29.0 g 19.2 g 1.7 g	ふなばしさん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日
3	木	ほいこーろーどん 回鍋肉丼	○	卵とわかめのスープ さつまいものごまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ とうにゅう みそ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ ビーマン あかピーマン はくさい	623 kcal 24.0 g 20.6 g 1.4 g	ねんげいこうがいぐくしゅう 3年生校外学習
4	金	いた 炒めそば 野菜あんかけ	○	レバーとポテトのごまみそあえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか レバー みそ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが にんにく きくらげ にんじん もやし はくさい こまつな もも みかん パイン	612 kcal 27.6 g 21.1 g 1.8 g	
7	月	ごもく 五目ずし きざみのり	○	鶏肉と野菜の揚げ煮 そうめん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ のり	こめ じゃがいも そうめん おふ さとう でんぶん あぶら	にんじん しいたけ れんこん とうもろこし しょうが かぼちゃ えだまめ はくさい えのきたけ こまつな オクラ ねぎ みかん	622 kcal 22.6 g 19.2 g 1.8 g	たなばたこんだて 七夕献立 ★ ラッキー人參
8	火	ごはん	○	さばのみそだれ焼き しらすおろし和え けんちん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば しらす とりにく とうふ かつおぶし みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんにく しょうが だいこん こまつな にんじん もやし ぶなしめじ ごぼう ねぎ オレンジ	604 kcal 26.2 g 23.6 g 1.6 g	
9	水	ブランコッペパン	○	かぼちゃのシチュー 海藻サラダ メロン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ クリーム ハム わかめ こんぶ ふのり とさかのり	ブランコッペパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり こまつな メロン	620 kcal 25.1 g 22.6 g 2.0 g	
10	木	まいぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	ささみの中華サラダ さつまいもと大豆のカリントウ ゆで枝豆	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ だいず みそ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ にら きゅうり こまつな レタス えだまめ	653 kcal 29.2 g 21.6 g 1.8 g	ふなばしさん しゅん しよくさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・枝豆
11	金	ごはん	○	ししやものごま酢たれかけ 大根とハムのサラダ じゃがいものそぼろ煮 すいか	ぎゅうにゅう ししやも ハム ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ グリンピース すいか	620 kcal 22.1 g 20.4 g 1.9 g	
14	月	むぎ はん 麦ご飯	○	生揚げのみそ炒め ゆでとうもろこし 大学いも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	626 kcal 22.7 g 19.5 g 1.4 g	★ ラッキー人參
15	火	なつやさい 夏野菜 カレーライス	○	シーフードサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いか えび わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごま	たまねぎ にんにく しょうが トマト かぼちゃ なす ズッキーニ あかピーマン きゅうり キャベツ こまつな メロン	635 kcal 23.9 g 21.4 g 1.5 g	おたんじょうび給食 おめでとう
16	水	ししじゅうしい	○	しいらの香味揚げ マーミナウサチ 豆腐と白菜のスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく しいら あぶらあげ とうふ こんぶ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ バナナ	615 kcal 29.0 g 21.2 g 1.9 g	おきなわ きょうどりようり 沖縄の郷土料理
17	木	ココアトースト	○	豚肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく レンズまめ ハム	しよくパン じゃがいも さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ サニーレタス きゅうり オレンジ	609 kcal 25.7 g 22.5 g 1.8 g	

※都合により、食材を変更することがあります。

7月の給食は17日（木）で終了します。

最終週に当番だった児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンかけ、修繕をお願いいたします。

夏季休業明けの9月1日（月）または9月2日（火）に持たせてください。



ぐんぐんのひろ夏野菜



なす



トマト



ピーマン・パプリカ



とうもろこし



オクラ

きゅうしょく
給食にはどれが
出てくるかな？