

予定献立表

給食目標：すききらいなく食べよう

2026年 7月

船橋市立習志野台第一小学校

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
1 水	ごはん ご飯	○	なまあげ 生揚げの肉みそだれかけ 豚肉と大根の旨煮 おかかあえ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく かつおぶし さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく	にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ さやいんげん もやし みかん	600 kcal 26.2 g 22.1 g 1.7 g
2 木	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず ハム ベーコン	コッパン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー レタス こまつな きゅうり 河内晩柑	603 kcal 25.5 g 23.4 g 1.8 g
3 金	タコライス (ごはん) 旬の食材を食べて知る日 「トマト」	○	タコソース(チーズ) フライドポテト わかめと野菜のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ とり かつおのり チーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース トマト マッシュルーム レタス こまつな もやし オレンジ	610 kcal 24.2 g 24.8 g 2.1 g
6 月	梅しらすごはん しあわせにんじん 1年	○	なすトマトチーズ焼き 野菜と生揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ しらす チーズ みそ ベーコン	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ えだまめ なす トマト とうもろこし うめ かぼちゃ えのき みかん	602 kcal 24.9 g 21.2 g 2.1 g
7 火	五目焼きそば 七夕献立	○	レバーとポテトの 油淋鶏ソース(ごま) 七夕 白玉パンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー かまぼこ	ちゅうかめん じゃがいも ごま あぶら さとう サイダー しらたま ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし きくらげ ねぎ みかん アロエ なつみかん ぶどうゼリー	612 kcal 24.2 g 20.8 g 1.9 g
8 水	麦ごはん 船橋支会	○	夏野菜のカレー じゃことわかめのサラダ ごま豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ハム わかめ とうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし さやいんげん こまつな	606 kcal 23.8 g 23.5 g 1.9 g
9 木	麦ごはん	○	なまあげ 生揚げのみそ炒め 中華漬け 薩摩芋と大豆のかりんとう ミルメーク	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ きなこ みそ	こめ むぎ さとう さつまいも ごまあぶら あぶら ミルメーク	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ こまつな きゅうり だいこん ねぎ	618 kcal 22.5 g 22.6 g 1.6 g
10 金	ごはん 旬の食材を食べて知る日 「すずき」【納豆の日】	○	鯛の揚げびたし 納豆和え 根菜と豆腐のみそ汁 すいか	ぎゅうにゅう すずき なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	にんじん こまつな はくさい ねぎ えのき だいこん ごぼう すいか	628 kcal 28.4 g 20.0 g 2.0 g
13 月	ソフト麺 しあわせにんじん 2年 旬の食材を食べて知る日 「えだまめ」「こまつな」	○	なすミートソース 小松菜とえのきのサラダ ゆで枝豆 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン レンズまめ のり	ソフトめん さとう パター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト こまつな もやし えだまめ えのき	630 kcal 27.1 g 21.4 g 1.6 g
14 火	豆腐かき油炒め丼 (麦ごはん)	○	ナムル 薩摩芋と南瓜のお焼き	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ しろいんげんまめ ハム とうにゅうクリーム	こめ むぎ さとう さつまいも ごまあぶら あぶら はるさめ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ にら もやし かぼちゃ	608 kcal 24.7 g 19.1 g 1.8 g
15 水	ごはん	○	鯛のかば焼き風 豆入り肉じゃが 茎わかめとじゃこの和え物 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし くきわかめ いんげんまめ ハム ちりめんじゃこ	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ こまつな もやし さやいんげん みかん	601 kcal 25.6 g 19.3 g 1.8 g
16 木	ピピンパ(ごま) (麦ごはん)	○	コリアンチキン トックとキムチのスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かつお あぶらあげ	こめ むぎ トック ごまあぶら でんぶん ごま あぶら さとう	ぜんまい にんじん こまつな はくさい きくらげ ねぎ ぜんまい もやし 河内晩柑	604 kcal 26.1 g 21.8 g 1.8 g

★献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★献立表に記載された栄養価(エネルギー・タンパク質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準にしたものです。

- 船橋産・千葉県産の旬の食材を使用し、千産千消(地産地消)に取り組んでいます。
- 船橋のトマトは、温室で種をまき、春から夏にかけて収穫をします。さわやかな酸味の正体はクエン酸。体の疲れを取り、食欲を増進します。
- 枝豆は、熟す前に収穫された大豆で、たんぱく質、ビタミン類が豊富です。大豆と野菜の栄養が両方とれるいいとどりの食材です。
- 夏休み前の給食当番に当たられたご家庭は、9月に児童が気持ちよく使えますよう、白衣の洗濯、補修、アイロンがけ等ご協力お願いします。