



7月のこんだて



《今月の給食目標》

衛生に気をつけて食べよう

令和8年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g
				なる食品	なる食品	整える食品	たんぱく質 g	食塩 g
1 水	魯肉飯	○	魚丸湯（魚のすり身団子入台湾スープ） パイナップルケーキ	こめ こめこ さとう でんぶん あぶら バター	牛乳 うすらたまご ぶたにく とうにゅう たら だっしぶんにゅう	たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんじん だいこん もやし はくさい こまつな ねぎ パ'ッブル	637	19.4
			☆☆☆ 半夏生 タコを食べて元気に夏を迎えましょう	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		
2 木	ご飯	○	ポテトのたこ焼き風 きゅうりの中華和え 生揚げの中華炒め	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 たこ あおのり わかめ なまあげ ぶたにく かつおぶし	きゅうり にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ ねぎ たら こまつな	661	21.9
			☆☆☆ ふなエコ給食	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		
3 金	ガパオライス	○	粉ふき芋 ごまドレツナサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こま じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ ひよこまめ ツナ あおのり くきわかめ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ こまつな きゃべつ きゅうり レタス バジル レモン	605	17.1
6 月	ご飯	○	たらのレモンマヨネーズ焼き 土佐和え 道産子汁 オレンジ	こめ あぶら ごま エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	牛乳 たら とうふ かつおぶし みそ わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん こまつな もやし パセリ とうもろこし レモン オレンジ	602	19.9
			☆☆☆ 七夕献立 星に願いをこめて・・・	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		
7 火	ご飯	○	鶏肉のから揚げ おかかサラダ 七夕汁☆	こめ こめこ ごま でんぶん あぶら さとう トック	牛乳 とりにく うおめん かまぼこ	きゅうり きゃべつ こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ みずな とうもろこし	634	21.8
8 水	茄子の肉みそ丼	○	ナムル メロン	こめ あぶら さとう でんぶん こま はるさめ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	にんじん なす ねぎ たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり こまつな メロン	619	22.2
9 木	ご飯	○	めばるの塩焼き 野菜の塩昆布和え がんもと野菜の煮物 オレンジ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	牛乳 めばる こんぶ がんもどき とりにく	きゅうり きゃべつ ピーマン にんじん こぼろ だいこん いんげん しめじ オレンジ	611	19.2
			☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		
10 金	キャロット ピラフ	○	レバーとポテトの五色和え ABCスープ 茹で枝豆	こめ マーガリン ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	牛乳 とりにく レバー ひよこまめ ベーコン ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ こまつな はくさい とうもろこし えだまめ	678	23.3
13 月	さつま芋おこわ	○	生揚げの甘辛焼き だしがら和え 野菜たっぷりみそ汁	こめ もちこめ ごま さつまいも さとう あぶら	牛乳 なまあげ みそ かつおぶし	えだまめ あさつき もやし きゃべつ こまつな にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ	633	24.0
14 火	ご飯	○	カレイの辛子醤油揚げ のり酢和え 冬瓜ともずくのみそ汁 オレンジ	こめ でんぶん あぶら こま さとう	牛乳 カレイ のり とうふ もずく みそ	こまつな きゃべつ にんじん もやし えのきたけ とうがん ねぎ オレンジ	601	18.5
15 水	ガーリック トースト	○	こまつナサラダ ひよこ豆のトマト煮 すいか	パン バター さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 チーズ ツナ ぶたにく きゅうにく ひよこまめ	にんにく パセリ きゅうり こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト すいか	656	24.7
16 木	夏野菜カレー& コーンライス	○	春雨サラダ 冷凍みかん	こめ ごま あぶら こむぎこ バター さとう はるさめ	牛乳 あおだいず ベーコン ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	とうもろこし なす かぼちゃ たまねぎ スキニー トマト きゅうり こまつな みかん	643	21.3

* 1日は修学旅行のため、6年生は給食はありません。

* 材料の都合等により、献立を変更することがあります。

* エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩は、4年生が基準です。

保護者の皆様へ

7月16日（木）で給食が終了します。いつも給食用白衣の洗濯・つくろいなど、ご協力いただきありがとうございます。
最後の給食当番にあたった方は、夏休み明けに気持ちよく使えるよう、洗濯・つくろいなどよろしくお願いいたします。

