



7月の献立表

《今月の給食目標》

衛生に気をつけて食べよう

令和7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
			☆☆☆ 半夏生	タコを食べて元気に夏を迎えましょう	☆☆☆			
1 火	ごはん	○	ポテトのたこ焼き風 わかめと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 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 ししいたけ ただのこ たまねぎ きゃべつ ねぎ にら こまつな	661 24.6	21.9 1.5
2 水	夏野菜カレー＆ コーンライス	○	はるさめ 春雨サラダ 冷凍みかん	こめ ごま あぶら こむぎこ パター さとう はるさめ	牛乳 あおだいず ペーコン 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	638 21.4	20.8 1.7
3 木	ごはん	○	たらのしエビマヨネーズ 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	600 27.1	19.7 1.9
			☆☆☆ ふなエコ給食	ピーマンやパプリカの種をかくれんぼ	リデュース献立	☆☆☆		
4 金	かくれんぼ ガバオライス	○	粉ふき手 ごまドレツナサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こめ じゃがいも でんぶ	牛乳 ぶたにく みそ ひよこまめ ツナ あおのり くわわかめ 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 パセリ レモン	606 27.9	17.1 1.6
			☆☆☆ 七夕献立	星に願いをこめて・・・	☆☆☆			
7 月	ごはん	○	鶏肉のから揚げ おかかサラダ 七タ汁☆ メロン	こめ こめこ ごま でんぶ あぶら さとう	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 メロン	610 23.6	21.9 1.8
			☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日	～枝豆～	☆☆☆			
8 火	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 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 ペーコン ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリル・ス ピーマン パプリカ はくさい とうもろこし こまつな えだまめ	678 28.4	23.2 1.7
9 水	なす 肉みそ丼	○	ナムル パイナップル	こめ あぶら さとう でんぶ ごま 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 パイナップル	614 22.9	22.1 1.5
10 木	ごはん	○	鮭の塩焼き 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 さけ 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	631 28.7	22.1 1.9
11 金	コッパパン (いちごジャム)	○	ししゃものマリネ 野菜ソテー レンズ豆とトマトのスープ	パン ジャム あぶら でんぶ さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも ペーコン ウィナー レンズまめ	トマト たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな きゃべつ マッシュルーム	644 27.1	26.1 2
14 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 さつま芋 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	631 29.0	23.8 2
15 火	ごはん	○	鯖の竜田揚げ のり酢和え 冬瓜ともすくのみそ汁 オレンジ	こめ でんぶ あぶら ごま さとう	牛乳 さば のり とうふ もすく 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	609 25.1	23.0 1.9
16 水	ガーリック トースト	○	こまつなツナサラダ ひよこ豆のトマトカレー煮 すいか	パン パター さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 チーズ ツナ ぶたにく きゅうりにく 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 グリル・ス トマト すいか	664 25.6	25.2 2

*1,2日6年生修学旅行のため給食はありません。

*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(水)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。

