



こんげつ もくひょう
今月の目標

7月よていこんだて



えいせい き た
衛生に気をつけて食べよう

令和7年7月

船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か す	ち にく 血や肉のもとに なる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	からだ ちょうし 体の調子を ととの しょうひん 整える食品	エネルギー Kcal たん白質 g 脂 質 g 食 塩 g (4年生1人分)
1	火	ガ ー リ ッ ク た こ ピ ラ フ	○	ししゃものからあげ やさい 野菜たっぷりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう たこ ししゃも とうふ レンズまめ	こめ あぶら バター さとう ごま じゃがいも でんぶん	にんにく にんじん ねぎ とうもろこし しいたけ こまつな マッシュルーム キャベツ オレンジ	610 25.1 20.0 1.5
2	水	も ち げんまい ご はん 飯	○	さば 鯖のごまだれ焼き や 梅肉和え はっほうみそじる 八宝味噌汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり だいこん もやし ごぼう ばいにく	610 28.4 23.1 1.9
3	木	ソ フ ト めん 麺 にく みそ ソ ー ス	○	じゃがいものチーズ焼き や トマトサラダ 【おおあなちく しょうざいしょう おおあなしょう きょうつうこんだて ～大穴地区の食材使用 ～大穴小との共通献立～】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ペーコン チーズ かいそう	ソフトめん バター でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ グリンピース レタス きゅうり こまつな レモン しょうが トマト ピーマン キャベツ	674 26.9 21.2 2.0
4	金	ち ゅ う 華 か ど ん 丼	○	ゆでとうもろこし マーミナウサチ（もやしの和え物）	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい もやし にんじん とうもろこし こまつな きゅうり	603 24.1 13.8 1.9
7	月	☆ 七 夕 献 立 ☆ ご飯 牛乳 イカの辛子醤油かけ おかか和え 七 夕 ぞうめん汁 グレープゼリー			ぎゅうにゅう わかめ いか かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ふ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ もやし えのきたけ はくさい おくら	602 25.4 16.7 1.9
8	火	ひ じ き ご はん 飯	○	スズキのからあげ ごま あ 胡麻和え ニラと卵の味噌汁	ぎゅうにゅう スズキ たまご とりにく ひじき あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	にんじん こまつな しいたけ キャベツ ニラ えのきだけ グリンピース	603 27.3 24.9 2.0
9	水	なつやさい 夏野菜カレーライス	○	グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	こめ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも バター	にんじん かぼちゃ トマト いんげん たまねぎ なす きゅうり キャベツ にんにく しょうが オレンジ	607 19.4 19.8 1.4
10	木	ご はん 飯	○	さかな しおや 魚の塩焼き なっとうあ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	615 31.5 18.8 2.0
11	金	ちゅうかふう 炊き込みご飯	○	だいず 大豆とごぼうのカリカリ揚げ あ はるさめ 春雨スープ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおのり	こめ さとう ごま あぶら はるさめ でんぶん	たまねぎ こまつな はくさい にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ すいか	681 28.3 25.0 1.7
14	月	ご はん 飯	○	とうふ ちゅうかいだ 豆腐の中華炒め ちゅうか 中華きゅうり さつまいものバター焼き や	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう さつまいも でんぶん バター	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ はくさい しょうが にんにく こまつな きゅうり	624 22.4 17.3 1.9
15	火	ご はん 飯	○	いわしのかば焼き風 や ふう 浅漬け こんさい みそじる 根菜の味噌汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう	ながねぎ しそ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん こまつな みかん	613 24.6 20.8 1.8
16	水	レ モ ン ト ー ス ト	○	チリ・コン・カーン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ てぼうまめ ペーコン	パン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり コーン キャベツ こまつな ピーマン	616 24.1 22.1 1.8
17	木	カ レ ー ピ ラ フ	○	ハムとチーズの包み焼き つま き 茎わかめのサラダ すいかポンチ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ハム わかめ チーズ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ すいか メロン みかんももパインかんづめ	614 24.1 18.9 2.0

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。

★7月の船橋産食材★ 「スズキ」

「スズキ」は、5-10月くらいが「旬」です。背は青黒く、全体的に銀白色に輝いています。セイゴ→フッコ→スズキと大きさによって名前が変わる「出世魚」です。味は、くせがなくさっぱりとしていて、いろいろな料理でおいしく食べることができます。船橋産のおいしいスズキの味を味わえるようにシンプルな「からあげ」にします。素材の味を楽しみながら食べてほしいと思います。

保護者の皆様へ

7月の給食は、17日（木）で終了します。給食当番の児童が白衣を持ちかえますので、洗濯・アイロンがけをして9月1日（月）に持たせてください。
ボタンのはずれ、ゴムの伸び等がありましたらご家庭で修繕をしていただけると助かります。
9月の給食は、2日（火）開始です。