



# 7月よていいこんだて



こんげつ もくひょう  
今月の目標

えいせい き た  
衛生に気をつけて食べよう

令和8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<br>血や肉のもとに<br>なる食品                   | ねつ ちから<br>熱や力のもとに<br>なる食品          | からだ ちょうし<br>体の調子を<br>ととの<br>整える食品                                  | エネルギー Kcal<br>たん白質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g<br>(4年生1人分) |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1  | 水  | ガ ー リ ッ ク<br>た こ ピ ラ フ                                                                         | ○  | ししゃものからあげ<br>やさい<br>野菜たっぷりスープ オレンジ                  | ぎゅうにゅう<br>たこ ししゃも<br>レンズまめ とりにく           | こめ あぶら<br>バター ジャがいも<br>でんぶん        | にんにく にんじん ねぎ<br>とうもろこし こまつな<br>マッシュルーム キャベツ<br>たまねぎ オレンジ           | 610<br>25.1<br>20.0<br>1.5                         |
| 2  | 木  | も ち げんまい ご はん<br>玄 米 ご 飯                                                                       | ○  | さば<br>鯖のごまだれ焼き や<br>梅肉和え<br>はっほうみ そしる<br>八宝味噌汁      | ぎゅうにゅう<br>さば とうふ<br>あぶらあげ みそ              | こめ こま あぶら<br>じゃがいも<br>さとう もちげんまい   | にんじん こまつな きゅうり<br>だいこん もやし ごぼう<br>ばいにく                             | 610<br>28.4<br>23.1<br>1.9                         |
| 3  | 金  | ち ゆ う 華 か ど ん<br>中 華 か ど ん 丼                                                                   | ○  | ゆでとうもろこし<br>マーミノウサチ (もやしのあ もの<br>和え物)               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あぶらあげ                      | こめ でんぶん<br>あぶら さとう ごま              | しょうが しいたけ たまねぎ<br>たけのこ はくさい もやし<br>にんじん とうもろこし<br>こまつな きゅうり        | 603<br>24.1<br>18.3<br>1.9                         |
| 6  | 月  | ふなばしさん しゅん しよくぎい た し ひ<br>船橋産の旬の食材を食べて知る日 (スズキ)<br>ひじきごはん 牛乳 スズキのからあげ<br>ごま あ<br>胡麻和え ニらと卵の味噌汁 |    |                                                     | ぎゅうにゅう<br>スズキ たまご<br>とりにく ひじき<br>あぶらあげ みそ | こめ こま あぶら<br>でんぶん さとう              | にんじん こまつな しいたけ<br>キャベツ ニら えのきだけ<br>グリーンピース                         | 603<br>27.3<br>24.9<br>2.0                         |
| 7  | 火  | たなばた こんだて ☆<br>七夕献立 ☆<br>ぎゅうにゅう<br>キャロットピラフ 牛乳 ハムとチーズの包み焼き<br>コールスローサラダ たなばた<br>七夕フルーツポンチ      |    |                                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ハム<br>チーズ                  | こめ あぶら<br>バター さとう                  | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム きゅうり<br>キャベツ すいか メロン<br>みかん もも パイン<br>グリーンピース | 608<br>23.7<br>18.9<br>1.9                         |
| 8  | 水  | なつ やさい<br>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<br>とりにく<br>チーズ ヨーグルト               | こめ こむぎこ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも バター    | にんじん かぼちゃ トマト<br>いんげん たまねぎ なす<br>きゅうり キャベツ にんにく<br>しょうが オレンジ レモン   | 607<br>19.4<br>19.8<br>1.4                         |
| 9  | 木  | むぎ<br>麦 ご はん<br>ご 飯                                                                            | ○  | しせんどうふ<br>四川豆腐 もやしのすじょうゆ あ<br>とろろ和え<br>さつまいものバター焼き  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>とうふ                  | こめ さとう むぎ<br>さつまいも あぶら<br>でんぶん バター | にんじん ねぎ しいたけ<br>たけのこ はくさい しょうが<br>にんにく こまつな もやし                    | 605<br>24.7<br>16.0<br>1.7                         |
| 10 | 金  | ご はん<br>ご 飯                                                                                    | ○  | さかな しお や<br>魚の塩焼き なつとう あ<br>納豆和え にく<br>肉じゃが         | ぎゅうにゅう<br>ます ぶたにく<br>なつとう かつおぶし           | こめ さとう<br>あぶら ジャがいも                | にんじん こまつな<br>キャベツ たまねぎ                                             | 601<br>31.8<br>16.2<br>1.7                         |
| 13 | 月  | むぎ<br>麦 ご はん<br>ご 飯                                                                            | ○  | まいぼー な す<br>麻婆茄子 はるさめ<br>春雨ナムル<br>パイナップル            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>なまあげ だいず             | こめ はるさめ<br>あぶら さとう ごま<br>でんぶん むぎ   | にんじん こまつな なす<br>ねぎ しいたけ たけのこ<br>もやしにんにく しょうが<br>パイナップル             | 617<br>24.0<br>23.2<br>1.8                         |
| 14 | 火  | ご はん<br>ご 飯                                                                                    | ○  | いわしのかば や ふう<br>焼 風 レモン あ<br>和え<br>豚汁 冷たい<br>冷凍みかん   | ぎゅうにゅう とうふ<br>いわし みそ こんぶ<br>あぶらあげ ぶたにく    | こめ でんぶん<br>あぶら さとう<br>じゃがいも        | ねぎ だいこん しょうが<br>キャベツ きゅうり ごぼう<br>にんじん レモン みかん                      | 609<br>24.7<br>19.8<br>1.7                         |
| 15 | 水  | レ モ ン ト ー ス ト                                                                                  | ○  | チリ・コン・カーン<br>コーンサラダ                                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく くわかめ<br>てほうまめ ベーコン         | パン あぶら さとう<br>じゃがいも バター            | たまねぎ にんじん トマト<br>レタス きゅうり コーン<br>キャベツ こまつな ピーマン<br>にんにく しょうが レモン   | 654<br>24.7<br>22.3<br>1.9                         |
| 16 | 木  | こ も く や<br>五 自 焼 き そ ば                                                                         | ○  | レバーとポテトのあげ煮<br>ちゅうか<br>中華きゅうり にゅうさんきんいんりょう<br>乳酸菌飲料 | ぎゅうにゅう レバー<br>ぶたにく みそ<br>にゅうさんきんいんりょう     | ちゅうかめん ごま<br>あぶら ジャがいも<br>さとう でんぶん | ねぎ しいたけ たけのこ<br>たまねぎ キャベツ にんじん<br>こまつな きゅうり しょうが                   | 614<br>26.4<br>25.4<br>1.9                         |

※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。今年も船橋産のおいしいスズキ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、16日（木）で終了します。給食当番の児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして9月1日（火）に持たせてください。ポタンのはずれ、ゴムの伸び等がありましたら夏休みの間にご家庭で補修していただけると助かります。

9月の給食は、2日（水）開始です。