

教室掲示用
令和8年度

7月予定献立表

船橋市立芝山西小学校

日	曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質等の栄養価	血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
1	水	6年2組がお手伝い！ みそ汁の野菜切り ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き ちくわと青菜のおひたし ごま入りみそ汁 メロン	624kcal 28.8g 22.8g 1.9g	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 油揚げ かつおぶし	米 油 じゃがいも ごま	こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん ねぎ メロン
2	木	3年生がお手伝い！ 船橋産えだまめのさやもぎ 豚キムチ丼 牛乳 トックスープ 船橋産えだまめ	680kcal 27.6g 28.6g 2.2g	牛乳 豚肉 生揚げ とり肉 わかめ	米 油 ごま さとう トック	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ はくさい ねぎ もやし しめじ えだまめ
3	金	6年1組がお手伝い！ みそ汁の野菜切り ごはん ひじきふりかけ あじののりごまフライ おひたし 八宝みそ汁 オレンジ	600kcal 24.8g 18.3g 2.1g	牛乳 あじフライ ひじき かつおぶし 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ
6	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもと大豆ののり塩揚げ 中華あえ 冷凍みかん	646kcal 25.2g 18.1g 1.8g	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 さつまいも	米 麦 油 さつまいも	にんじん だけのこ ねぎ いら きゅうり ほうれんそう もやし とうもろこし みかん
7	火	2年生がお手伝い！ とうもろこしの皮むき そばろごはん 牛乳 ひよこ豆とさやいんげんのかき揚げ 天の川汁 とうもろこし	628kcal 25.0g 19.5g 1.9g	牛乳 豚肉 ひよこめ かまぼこ 豆腐 わかめ 麴(ふ)	米 油 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ とうもろこし
8	水	千教研 船橋 支会 研修会 セサミトースト 牛乳 こまつナサラダ とり肉とひよこ豆の豆乳カレーシチュー すいか	676kcal 24.2g 26.0g 1.5g	牛乳 ツナ とり肉 ひよこめ 豆乳	パン マーガリン ごま はちみつ じゃがいも	こまつな きゅうり レタス にんじん グリーンピース すいか
9	木	ごはん 牛乳 ツナ春巻き 中華きゅうり 八宝菜(えび、うずら卵) オレンジ	639kcal 27.3g 20.6g 1.8g	牛乳 ツナ 豚肉 えび うずら卵 きくらげ	米 はるまきのかわ 油 はるさめ	もやし きゅうり だけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ オレンジ
10	金	ごはん 納豆 牛乳 鮭のコーンフ레이크焼き いそかあえ み 美だくさんみそ汁	668kcal 33.1g 23.8g 1.9g	牛乳 納豆 さけ のり 生揚げ	米 エッグフリーマヨネーズ 油 コーンフ레이크 じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ
13	月	なつやすみ 夏野菜カレーライス 牛乳 コロッケ 海草サラダ すいか	695kcal 22.8g 22.1g 1.9g	牛乳 豚肉 かいそう ツナ	米 油 マーガリン 小麦粉 コロッケ	たまねぎ なす パプリカ かぼちゃ レタス すいか とうもろこし さやいんげん きゅうり にんじん
14	火	わかめごはん 牛乳 焼きししゃも スタミナサラダ とうがん 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	629kcal 31.5g 21.7g 2.2g	牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐	米 油 ごま さとう	キャベツ にんじん もやし とうがん しめじ ばんのうねぎ みかん
15	水	ごはん 牛乳 レバーとじゃがいものごまがらめ ごしき 五色あえ 豆腐とえのきたけのおすいもの オレンジ	604kcal 24.3g 20.3g 1.9g	牛乳 レバー 豆腐	米 じゃがいも 油 さとう	えだまめ とうもろこし もやし ほうれんそう にんじん きゅうり えのきたけ こまつな オレンジ
16	木	7月生まれさんおめでとう！ おたんじょうび給食 ～セレクトデザート：ヨーグルトゼリー、みかんゼリー、ぶどうゼリーの3種類から選びます～ スパゲッティナポリタン 牛乳 ガーリックトースト 野菜スープ <u>ヨーグルトゼリー</u> スパゲッティナポリタン 牛乳 ガーリックトースト 野菜スープ <u>みかんゼリー</u> スパゲッティナポリタン 牛乳 ガーリックトースト 野菜スープ <u>ぶどうゼリー</u>	603kcal 19.3g 23.8g 2.0g 602kcal 18.9g 23.8g 2.0g 600kcal 19.1g 23.8g 1.9g	牛乳 ウィンナー 豚肉 牛乳 ウィンナー 豚肉 牛乳 ウィンナー 豚肉	パン マーガリン 油 ヨーグルトゼリー パン マーガリン 油 みかんゼリー パン マーガリン 油 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ こまつな

★エネルギー・たんぱく質等の栄養価は、4年生を表示しています。

★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。

○9日(木) 6年生は校外学習のため給食がありません。