

# 7月予定献立表

教室掲示用  
令和7年度

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 塩分量	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	火	<b>6年1組がお手伝い！ みそ汁の野菜切り</b> ご飯 のりふりかけ 牛乳 あじフライ おかかあえ 貝だくさんみそ汁	604kcal 29.5g 18.1g 1.9g	牛乳 のり あじ 豆腐 かつおぶし 油揚げ	米 油 パン粉 ごま じゃがいも	こまつな きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ
2	水	<b>3年生と4くみがお手伝い！ 船橋産えだまめのさやもぎ</b> 豚キムチ丼 牛乳 トックスープ えだまめ	653kcal 25.0g 28.3g 2.1g	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 ごま トック	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ はくさい ねぎ もやし しめじ えだまめ
3	木	<b>6年2組が手伝い！ みそ汁の野菜切り</b> ご飯 牛乳 とり肉のごま酢だれかけ ツナあえ 八宝みそ汁 オレンジ	603kcal 30.6g 19.3g 1.9g	牛乳 とり肉 豆腐 ツナ 油揚げ わかめ	米 油 ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ オレンジ
4	金	ご飯 牛乳 魚の甘みそ漬焼き ちぐさあえ けんちん汁 すいか	601kcal 29.4g 16.4g 1.8g	牛乳 シイラ とり肉 豆腐	米 油 さとう ごま はるさめ さといも	もやし キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ すいか
7	月	<b>2年生と4くみがお手伝い！ とうもろこしのかわむき</b> そばろごはん 牛乳 かきあげ うおめんのすまし汁 とうもろこし	651kcal 26.0g 26.4g 1.9g	牛乳 大豆 豚肉 なた うおめん かきあげ わかめ	米 油 ごま	にんじん ねぎ とうもろこし えだまめ
8	火	<b>船橋産旬の食材を食べて知る日(すずき)</b> 麦ご飯 牛乳 すずきの磯部揚げ スタミナサラダ 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	638kcal 30.1g 22.7g 1.9g	牛乳 すずき 豚肉 油揚げ	米 油 小麦粉 ごま	にんじん もやし きゅうり とうがん こまつな みかん
9	水	<b>千教研 船橋支会 研修会</b> セサミトースト 牛乳 こまつなサラダ とり肉とひよこ豆のカレーシチュー	638kcal 22.4g 26.2g 1.5g	牛乳 ツナ とり肉 豆乳 ひよこ豆	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 玉ねぎ にんじん グリンピース
10	木	ご飯 納豆 牛乳 とり肉のコーンフレーク焼き いそかあえ こうや豆腐のみそ汁	646kcal 30.7g 23.5g 1.8g	牛乳 とり肉 こうや豆腐 のり なつとう	米 エッグフリーマヨネーズ 油 コーンフレーク じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ
11	金	ご飯 牛乳 レバーとじゃがいものごまがらめ 五色あえ 豆腐とえのきだけのおすいもの オレンジ	618kcal 24.3g 20.3g 2.0g	牛乳 レバー 豆腐	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん きゅうり ほうれんそう もやし えだまめ とうもろこし えのきだけ オレンジ
14	月	夏野菜カレーライス 牛乳 コロッケ 三番瀬のりのサラダ	693kcal 30.0g 20.6g 2.0g	牛乳 豚肉 ツナ のり	米 油 マーガリン 小麦粉 コロッケ さとう	たまねぎ パプリカ なす とうもろこし レタス きゅうり こまつな もやし
15	火	豆乳チーズパン 牛乳 ごまみそサラダ ポークビーンズ	629kcal 29.4g 16.7g 1.8g	牛乳 豆乳チーズ 大豆 豚肉	パン ごま さとう 油 じゃがいも	こまつな もやし きゅうり レタス たまねぎ にんじん トマト さやいんげん
16	水	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 さつまいものり塩揚げ 中華あえ 冷凍みかん	604kcal 23.1g 19.9g 2.0g	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり ほうれんそう とうもろこし みかん
17	木	<b>7月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食</b> ～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種類から選ばります～ スパゲッティナポリタン 牛乳 おこのみチップス キャベツとベーコンのスープ <b>ヨーグルトゼリー</b> スパゲッティナポリタン 牛乳 おこのみチップス キャベツとベーコンのスープ <b>みかんゼリー</b> スパゲッティナポリタン 牛乳 おこのみチップス キャベツとベーコンのスープ <b>ぶどうゼリー</b>	625kcal 18.7g 24.6g 1.8g 624kcal 18.3g 24.6g 1.9g 622kcal 18.5g 24.6g 1.8g	牛乳 豚肉 ベーコン 牛乳 豚肉 ベーコン 牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲッティ 油 さつまいも ゼリー スパゲッティ 油 さつまいも ゼリー スパゲッティ 油 さつまいも ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな れんこん かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな れんこん かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな れんこん かぼちゃ キャベツ

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。

★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。

○15日（火）6年生は校外学習のため給食がありません。