



令和6年度

7月 予定献立表

家庭数配布



☆ 今月の目標：衛生に気を付けて食べよう ☆

船橋市立高根小学校

リクエスト給食には下線が入っています。お楽しみに！！

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	月	○	にしょあげパン (ココアきなこ)	ツナじゃが マロニースープ オレンジ	7月の きゅうしゅう 給食目標	ぎゅうにゅう きなこ ツナ チーズ とりにく レンズマメ とうふ	コッパン あぶら さとう じゃがいも はるさめ バター	にんじん えだまめ たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ こまつな ねぎ しょうが オレンジ	627kcal 24.8g 23.7g 2.1g
2	火	○	たご飯	生揚げのネギ香味だれ ごまみそ和え 冬瓜スープ さくらんぼ	ふなばし 船橋の旬を た し 日 食 べて 知る	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ わかめ みそ とりにく	こめ あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ にんにく きゅうり こまつな にんじん キャベツ とうがん さくらんぼ	629kcal 28.5g 23.0g 2.1g
3	水	○	ポークカレー ライス	わかめサラダ フルーツポンチ (クランベリージュース味)	リクエスト給 食	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズマメ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース レタス こまつな きゅうり とうもろこし みかん パナナ レモン なし ぶどう	673kcal 21.6g 19.7g 1.9g
4	木	○	ごはん	さけのホイル焼き トマトサラダ 野菜スープ 冷凍みかん	しあわせに 参る人	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ ベーコン	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ もやし たまねぎ レタス きゅうり とうもろこし トマト レモン キャベツ えのき こまつな みかん	585kcal 24.5g 15.0g 2.2g
5	金	○	ガーリック ライス	丸じゃがフライ 星チーズサラダ あまがなる 天の川汁(そうめん) 七塔ゼリー	たなばた 七塔 & ふなばし 船橋の旬	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ わかめ かまぼこ	こめ あぶら さとう こまつな じゃがいも バター そうめん	にんにく パセリ こまつな にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし えのき ねぎ だいこん セリー かんてん	606kcal 18.0g 17.8g 2.3g
8	月	○	ごはん	鶏の唐揚げ もやしとコーンのごま和え 野汁 ヨーグルト とうもろこし	しゅんや 旬の食材 とうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく さつまいも ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな はくさい とうもろこし にんじん えのき ねぎ	649kcal 25.5g 22.2g 1.8g
9	火	○	ごはん	鮭のピザ焼き コブサラダ ヌードルスープ 枝豆	ふなばし 船橋の旬を た し 日 食 べて 知る	ぎゅうにゅう さけ ハム ソーセージ チーズ ヨーグルト ぶたにく	こめ あぶら さとう パター マヨネーズ フォー じゃがいも	にんにく たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム こまつな にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン しいたけ	620kcal 32.0g 19.2g 1.7g
10	水	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え 真沢山みそ汁 グレープフルーツ	あつた 暑い夏を の 乗り 越えよう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あおのり みそ さといも なっとう ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう さといも こんやく	しょうが こまつな にんじん もやし えのき ごぼう キャベツ はくさい だいこん ねぎ グレープフルーツ	626kcal 29.6g 21.5g 1.8g
11	木	○	塩ラーメン	きな粉ポテト ピリ辛きゅうり 鮭まん(肉まん風)	とうち ご当地 きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう やきぶた なると さけ みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら こまつな さとう パター じゃがいも おしほんこ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり	585kcal 22.3g 21.1g 2.3g
12	金	○	タコライス	もずくのシャキシャキサラダ ココアプリン	とうち ご当地 きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく	こめ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト レタス こまつな キャベツ きゅうり	555kcal 21.1g 13.6g 1.6g
16	火	○	ごはん	レバーと野菜のレモンソース和え ひじき大豆サラダ 白玉スープ チーズキッス	えいせい 衛生に気を付 けよう	ぎゅうにゅう レバー ひじき だいず とりにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも しらたま	しょうが にんじん たまねぎ ただのこ グリンピース もやし レモン きゅうり レタス キャベツ はくさい こまつな	587kcal 25.2g 16.9g 1.7g
17	水	○	☆ 7月生まれ お誕生日お祝い給食 ☆						
			ソフトめん 肉みそソース	シーフードサラダ みかんゼリー	たんじょうび お誕生日 きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ ひじき エビ	ソフトめん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが きゅうり レタス こまつな 赤ピーマン しめじ レモン みかん	642kcal 27.9g 17.4g 2.1g
18	木	○	☆ 8月生まれ お誕生日お祝い給食 ☆						
			アコーディオン サンド	コールスローサラダ ABCスープ カップdeヤクルト(ご褒美デザート)	たんじょうび お誕生日 きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず チーズ ベーコン あさり カップdeヤクルト	コッパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	たまねぎ パセリ いちごジャム にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな マッシュルーム はくさい	659kcal 25.2g 23.8g 1.9g

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全13回

7月リクエスト給食 結果発表

No.1

No.2

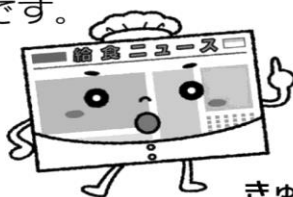
No.3

1年1組	しおラーメン	カレーライス	からあげ
2年1組	フルーツポンチ	あじさいゼリー	三色サンド
2年2組	あげパン	フルーツサンド	ピザ
3年1組	ナンピザ	あげパン	フルーツポンチ
3年2組	サファイアゼリー	にしよくあげパン	れいとうみかん
4年1組	フルーツポンチ	にしよくあげパン	しおバニラトースト
5年1組	ポークカレーライス	フルーツパンチ	タコライス
5年2組	ガーリックライス	あげぎょうざ	ソフトめん
6年1組	揚げぎょうざ	ココアプリン	あげパン
校長室	カレーライス	ジャンボぎょうざ	豚丼
職員室	あげパン	カレーライス	ソフトめん

7月のリクエスト給食に入りきらなかったのは、
9月のリクエスト給食に入っているかもしれません。
揚げぎょうざは、調理場の温度の関係で、9月までお休みで
す。10月の献立には登場するので、お楽しみに！
リクエスト給食は、また行う予定です。何をリクエストす
るのか考えながら、給食を食べるのも良いかもしれません
ね。

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると
共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、
体温の調節ができなくなって、さまざ
まな体調不良が起きる障害のことです。
重度の場合は死に至ることもあるので、
予防をするために、こまめな水分補給
で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いとこ
ろでの活動を避けましょう。ふだんか
ら汗をかく習慣をつけておくことも大
事です。



自分の体調を
しっかり
確認しよう！

きゅうたん

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」は、
2日こまつな、9日えだまめです。
使用しているメニューには二重線をひいています。