



令和4年

7月

# 予定献立表



船橋市立高根台第二小学校  
家庭数

日 こ ち	よ う 日	牛 乳	献立名		主 に ち い く 血 や 肉 に な る も の	主 に な つ ち か ら も と 熱 や 力 の 元 に な る も の	主 に か ら だ ち よ う し と の 体 の 調 子 を 整 え る も の	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質	し じ つ 脂 質 食 塩 相 当 量
			主 食	お か ず ・ デ ザ ー ト					
1	金	○	ガーリック たこライス	旬の食材:すいか ポテトのオムレツ ごまドレサダ すいか	ぎゅうにゅう、たこ、 たまご、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	にんにく、にんじん、コーン、 ねぎ、たまねぎ、にんじん、 ごまつな、もやし、きゅうり キャベツ、すいか	670kcal 25.6g	20.2g 2.4g
4	月	○	ごはん	さばの照り焼き もやしとコーンのあえ物 なまあげのみそ炒め 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、さば、 なまあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	キャベツ、ごまつな、コーン、 にんにく、しょうが、ねぎ、 しいたけ、たけのこ、もやし、 たまねぎ、にんじん、みかん	687kcal 29.6g	23.4g 1.9g
5	火	○	ソフト麺 肉みそソース	マセドニアポテトサラダ とうにゅうプリン 6年生 校外学習	ぎゅうにゅう、 とりにく、みそ、 チーズ、ハム、 とうにゅう、だいず、 レンズまめ	ソフトめん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、でんぶん、	たまねぎ、にんじん、しょうが、 ねぎ、しいたけ、たけのこ、 きゅうり、レタス	709kcal 27.2g	18.6g 1.9g
6	水	○	ポークカレー ライス	いりご大豆 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、にほし、 だいず、ハム マヨネーズ(たまごなし)	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、 マーガリン、こむぎこ	にんにく、しょうが、トマト、 たまねぎ、にんじん、きゅうり	699kcal 23.3g	24.2g 1.7g
7	木	○	えだまめ 枝豆ごはん	七夕献立☆ 照り焼きチキン おかか和え そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう、 とりにく	こめ、もちごめ、ごま、 そうめん	えだまめ、しょうが、ごまつな、 もやし、はくさい、にんじん、 ねぎ、えのき、パイナップル、 グレープフルーツ	624kcal 23.7g	16.4g 2.2g
8	金	○	ごはん	ニラレバ炒め じゃこいりサラダ ゆでとうもろこし 旬の食材:とうもろこし	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にら、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 レタス、きゅうり、ごまつな、 とうもろこし	620kcal 25.7g	19.0g 1.7g
11	月	○	ブドウパン	旬の食材:なす なすのミートグラタン、 こまつな 小松菜のサラダ パナナ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、のり、 だいず、レンズまめ	ブドウパン、あぶら、 さとう、パンこ、 こむぎこ	なす、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ごまつな、もやし、 えのき、しめじ、パナナ	619kcal 20.4g	24.7g 1.7g
12	火	○	ごはん	船橋産の旬の食材を 食べて知る日:枝豆 ししゃもの唐揚げ 茹で枝豆 肉じゃが 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、 ししゃも、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、しらたき、 こんにゃく、でんぶん、 こむぎこ	えだまめ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 みかん	696kcal 27.4g	18.6g 1.9g
13	水	○	ごはん	はるまき 春巻き ごま酢和え 中華風スープ 3年生 校外学習	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 レンズまめ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、 はるまきのかわ、ごま、 でんぶん、ごまあぶら、 はるさめ	しいたけ、たけのこ、もやし、 ごまつな、キャベツ、 にんじん、ねぎ、きくらげ	644kcal 19.9g	20.7g 1.7g
14	木	○	バンズパン	ハンバーグ えのきサラダ とうにゅう 豆乳コーンスープ 4年生 校外学習	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 とうにゅう、とうふ、 みそ、のり	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、パンこ	たまねぎ、しょうが、 にんじん、コーン、えのき ごまつな、もやし	629kcal 23.6g	27.7g 2.3g
15	金	○	なつやさい 夏野菜カレー ライス	ツナとわかめサラダ ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、 とりにく、チーズ、 ヨーグルト、 いんげんまめ、ツナ、 わかめ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、 こむぎこ	たまねぎ、にんじん、なす、 かぼちゃ、キャベツ、レタス、 きゅうり、ごまつな、 パナナ、みかん、グレープフルーツ	684kcal 19.8g	21.3g 1.7g
19	火	○	うなぎごはん	じゃがいもの金平 けんちん汁 すいか 旬の食材: うなぎ、すいか	ぎゅうにゅう、 うなぎ、とうふ、 ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、さとう、 さといも、こんにゃく、 じゃがいも、ごま	にんじん、たけのこ、ごぼう、 さやえんどう、レンコン、 ピーマン、しいたけ、ねぎ、 だいこん、すいか	681kcal 23.7g	21.2g 2.2g

※栄養量は4年生の栄養価です。※納品の都合により一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 保護者の方へお知らせ

白衣の洗濯について  
夏季休業前は7月19日(火)が最終です。最後に  
給食当番になった方は洗濯とアイロンがけをして、7  
月21日までに持参または個人面談の際に白衣と帽子の  
セットを持参してください。  
よろしくお願ひします。

## 船橋産旬の食材を食べて知る日

### えだまめ



千葉県は全国でも有名な枝豆の産地です。  
船橋では主に西船地区で作られ、「船橋ブランド」とし  
て東京の市場に出荷されています。  
豆がふっくらしていて、きれいな緑色、そして  
うぶ毛がついているものが鮮度がよいです。