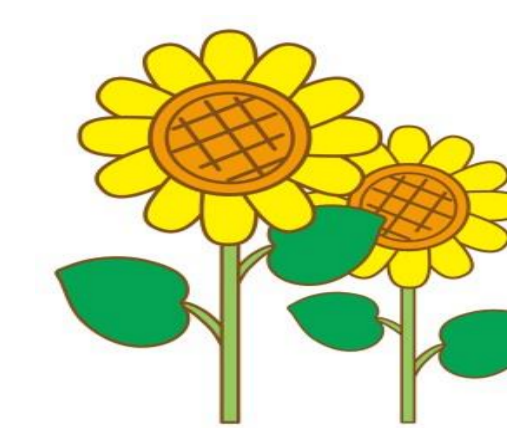




# 7月 予定献立表

家庭数

今月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう



令和8年度

船橋市立高根台第三小学校

日にち	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその動き			栄養量 4年生基準 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
					主に体をつくるものになる食べもの	主にエネルギーのもとになる食べもの	主に体の調子を整えるものになる食べもの				
1	水	もち玄米ご飯	魚のごまみそ焼き 豚肉と大根の旨煮 茎わかめの五色和え	○	鯖 みそ 豚肉 たまご さつま揚げ かつお節 いか	牛乳 茎わかめ	米 もち玄米 砂糖 こんにゃく	ごま油	小松菜 にんじん	だいこん 干しいたけ きゅうり	571 kcal 27.9 g 20.7 g 1.9 g
2	木	ししじゅうしい	いかのカリン揚げ ごま酢あえ 八宝みそ汁	○	豚肉 いか 豆腐 油揚げ みそ	昆布 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま油	小松菜 にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	602 kcal 26.5 g 21.1 g 1.9 g
3	金	ソフト麺	ツナトマトソース かぼちゃのベーコン巻き マリネサラダ	○	ツナ ベーコン ハム	チーズ 牛乳	ソフト麺 砂糖	油	トマト缶 パセリ かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	649 kcal 27.9 g 21.7 g 1.9 g
6	月	麦ご飯	ししゃもの南蛮漬け 生揚げのみそ炒め もやしとコーンのごまあえ	○	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	657 kcal 27.8 g 26.5 g 1.9 g
7	火	☆七夕ごだて☆ わかめごはん	ラッキースターがどこかに入っています! 鶏と野菜の揚げ煮 辛子和え そうめん汁 七夕ゼリー	○	豚肉 なると ゼラチン	わかめ 牛乳 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 そうめん	ごま油	小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ もやし はくさい ねぎ もも缶	625 kcal 21.3 g 20.1 g 1.9 g
8	水	夏野菜カレーライス	小松菜のサラダ すいか	○	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん トマト缶 かぼちゃ ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ なす 干しいたけ レモン すいか	624 kcal 23.5 g 20.7 g 1.7 g
9	木	黒コッペパン	ポテトのミートグラタン 野菜スープ メロン	○	豚肉 手亡豆 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	パン じゃがいも 米粉	油	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし メロン	623 kcal 27.0 g 21.9 g 1.9 g
10	金	ご飯	レバーのケチャップ和え 納豆和え わかめスープ	○	レバー 納豆 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ねぎ たけのこ もやし	574 kcal 23.4 g 19.8 g 1.9 g
13	月	ガーリックトースト	チキンカレーシチュー ひじきと大豆のマリネ	○	鶏肉 青大豆	牛乳 チーズ ひじき	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 油	パセリ にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ りんご グリーンピース レタス	632 kcal 26.0 g 29.3 g 1.8 g
14	火	ご飯	鶏肉の塩だれ焼き 切り干し大根のハリハリサラダ なめこ汁	○	鶏肉 ハム 豆腐 みそ かつお節	牛乳	米 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 切干し大根 きゅうり レモン なめこ ねぎ	547 kcal 25.3 g 21.1 g 1.8 g
15	水	ビビンバ	きゅうりの中華漬け 中華風スープ さつまいもと大豆のかりんとう	○	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	米 砂糖 春雨 片栗粉 さつまいも 黒砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし きゅうり ねぎ たけのこ	636 kcal 25.1 g 20.7 g 1.9 g
16	木	ご飯	酢豚 春雨サラダ ミルクピーチゼリー	○	豚肉 ハム	牛乳 寒天	米 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 油	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし もも缶	645 kcal 21.7 g 21.4 g 1.8 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

## 保護者のみなさまへ

白衣の洗濯をしていただき、ありがとうございました。

7月最後に給食当番だった児童は、白衣、帽子を持ち帰りますので、洗濯をし、ボタンのはずれやゴムの緩みなどがありましたら、修繕していただくと助かります。

なお、9月の給食は2日(水)からの開始予定です。忘れずに持たせてください。

