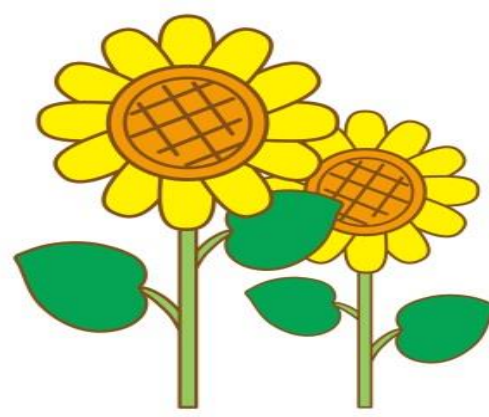




7月 予 定 献 立 表

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7年度

船橋市立高根台第三小学校

日 ち	曜 日	主 食	お か ず	牛乳	主材料とその働き					栄養量
					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	火	ごはん	鯖のごまだれ焼き 夏野菜のひき肉炒め しらすと小松菜のおひたし	○ さば 豚肉 みそ	牛乳 しらす 海苔	米 砂糖	ごま 油	かぼちゃ さやいんげん にんじん 小松菜	なす たまねぎ にんにく しょうが はくさい えのきたけ	626 kcal 27.7 g 25.1 g 1.9 g
2	水	ししじゅうしい	いかのカリン揚げ ごま酢和え 八宝みそ汁	○ 豚肉 いか 豆腐 みそ 油揚げ 削り節	昆布 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	油 ごま	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	木	むぎ 麦ごはん	なすと生揚げの麻婆炒め 中華風和え ビーフンスープ	○ 生揚げ 豚肉 大豆 みそ ハム えび	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	にら 小松菜 にんじん	なす にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ 干しいだけ	622 kcal 26.5 g 22.5 g 1.9 g
4	金	もち玄米ごはん	ゴーヤーチャンプルー レバーとごぼうの大和和え ナムル パインアップル	○ 豚肉 豆腐 卵 ハム かつお節 豚レバー みそ	牛乳	米 もち玄米 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ ゴーヤ ねぎ ごぼう もやし パインアップル	634 kcal 26.1 g 24.6 g 1.9 g
7	月	☆七タこんだて☆ さけ 鮭ごはん	ラッキースターがどこかに入っています！ 鶏肉と野菜の揚げ煮 辛子和え そうめん汁 七タゼリー	○ 鮭 鶏肉 なると ゼラチン	牛乳 わかめ 乳酸菌飲料 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 そうめん	ごま 油	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ えだまめ もやし はくさい ねぎ	635 kcal 26.5 g 21.4 g 1.9 g
8	火	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 メロン	○ 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 メロン	664 kcal 28.2 g 21.7 g 1.9 g
9	水	なつやさい 夏野菜のカレーライス	小松菜のサラダ すいか	○ 鶏肉 ハム	チーズ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん かぼちゃ トマト缶 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ なす 干しいだけ レモン すいか	623 kcal 23.5 g 20.7 g 1.7 g
10	木	ハチミツパン	なすのミートグラタン かぶのサラダ ABCスープ	○ 豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パン 米粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	トマト缶 サニーレタス 小松菜 にんじん	なす たまねぎ かぶ キャベツ とうもろこし	592 kcal 23.9 g 26.5 g 1.8 g
11	金	ねぎ塩豚丼	「船橋産の旬の食材」～えだまめ～ 3年生とつくし学級がえだまめもぞをします いももち ゆで枝豆 ごまみそ和え	○ 豚肉 豆腐 いか みそ	牛乳 海苔 わかめ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	こねぎ 小松菜 にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	651 kcal 24.4 g 22.2 g 1.6 g
14	月	ごはん	鱈の甘酢あんかけ 小松菜のナムル 肉団子スープ	○ 鱈 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい 干しいだけ	599 kcal 26.9 g 19.1 g 1.9 g
15	火	ガーリックトースト	チキンカレーシチュー ひじきと青大豆のマリネ キウイフルーツ	○ 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 キウイフルーツ	636 kcal 25.9 g 28.8 g 1.8 g
16	水	ひや 冷しうどん	えびといかのかき揚げ 千草和え 冷凍みかん	○ えび いか 卵	牛乳 干しえび	うどん 砂糖 小麦粉 春雨 片栗粉	油 ごま油	かぼちゃ にんじん 小松菜	えだまめ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり みかん	594 kcal 22.2 g 23.5 g 1.9 g
17	木	ビビンバ	なまあ 生揚げと白菜のスープ すいかのパンチ	○ 豚肉 大豆 油揚げ 生揚げ	牛乳	米 砂糖 白玉もち	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ぜんまい もやし はくさい すいか みかん缶	606 kcal 22.5 g 18.3 g 1.9 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、修繕していただけると助かります。
なお、9月の給食は2日(火)からの開始予定です。忘れずに持たせてください。

今月の船橋産 旬の食材 えだまめ

