

2026年 7月



予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)
									たんぱく質(g)
1	水	○	ごまわかめごはん	肉じゃが きゅうりの酢の物 すいか	すいかはアフリカ原産の食べ物です。英語では「watermelon[ウォーターメロン]」といい、90%以上が水分で、夏の水分補給にもおすすめです。	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ こんが	こめ じゃがいも ぶ でんぶめん さとう こま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが グリンピース しいたけ しらたき すいか	653 25.1 19.6 1.2
2	木	○	ごはん	魚(このしろ)とじゃが芋のチリソース ツナ入り中華サラダ クリームコーンのスープ メロン	船橋の食材を食べる日 船橋で水揚げされたこのしろをみんなで味わい ましょう。小骨に気を付けて、よくかんでたべま しょう。	ぎゅうにゅう とりにく このしろ ツナ とうふ なまあげ ひよこめめ わかめ	こめ じゃがいも でんぶ はるさめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな とうもろこし ねぎ えのきたけ メロン	643 26.6 19.8 1.4
3	金	○	ごはん	さばのみそ煮 磯香和え キムチ鍋みそ汁 河内晩柑	磯香和えの海苔は、船橋の三番瀬でつくられた ものです。同じく船橋市でつくられた小松菜と 一緒に和えました。地元の美味しい食材をみん なでいただきます。	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ なまあげ わかめ のり	こめ じゃがいも さとう あぶら	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ たもぎたけ こんやク オレンジ かわちばんかん	615 29 20.4 1.7
6	月	○	ごはん	生揚げとツナのみそマヨネーズ焼き チンジャオロースー わかめと豆腐のスープ メロン	青椒[ちんじゃお]とはピーマンのことです。青椒肉 絲はピーマンと肉を糸のように細切りにして炒 める中国料理の1つです。ご飯がすすむ味付け になっています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とうふ なまあげ わかめ	こめ でんぶ ごま あぶら マヨネーズ(卵無)	にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな たけのこ ピーマン メロン	590 26 22.3 1.2
7	火	○	五目寿司	きびなごのレモン南蛮 チーズおかか和え 七夕すまし汁 すいか	七夕献立 おかか和えのチーズやすまし汁のおくらなど、 星型や星形をイメージできる食材をつかった献 立です。	ぎゅうにゅう チーズ とりにく きびなご だいたず かつおぶし もずく	こめ こめこ こめこまカロ はるさめ でんぶ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが れんこん えだまめ おくら にんじん とうもろこし こまつな もやし たけのこ えのきたけ しいたけ すいか	651 26.2 16.6 1.7
8	水	○	きなこトースト	豆乳トマトクリームシチュー ツナコーンサラダ 甘夏	きなこは、大豆をいってすりつぶして粉状にし たものです。香ばしさが食欲をそそる日本の伝 統的な食材です。	ぎゅうにゅう とりにく ツナ いんげんまめ とうにゅう きなこ なまあげ こおりとうふ	パン こめこ じゃがいも さとう あぶら とうにゅうバター クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ とうもろこし グリーンピース しめじ あまなつ	608 30.5 18.5 1.5
9	木	○	ごはん	麻婆生揚げ 枝豆 パイナップル	船橋の食材を食べる日 船橋産の枝豆をみんなで味わいましょう。 枝豆は、畑のお肉と呼ばれる大豆を未熟な状態 で収穫したものです。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず なまあげ レンズまめ	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら こまつな しいたけ えだまめ パイナップル	625 29.3 22.1 1.3
10	金	○	ごはん	具だくさん卵焼き 納豆和え 豚汁 すいか	7月10日は納豆の日です。納豆は、大豆を発酵 させた食べ物です。納豆には丈夫な骨づくりに 役立つとされているビタミンKが豊富です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし たまご なつとう とうふ あぶらあげ ひじき	こめ さといも あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう えだまめ こまつな キャベツ だいこん しいたけ こんにゃく すいか	611 27.6 19.2 1.6
13	月	○	ごはん	レバーとポテのみそケチャップ和え ゴーヤ入りチャンプルー 大根と豆腐のみそ汁 すいか	ゴーヤは沖縄の伝統野菜で「にがうり」とも呼ば れます。苦味成分は「モルデシニン」いい、胃腸 の働きを助け、夏ばて予防になると考えられて います。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ なまあげ こおりとうふ ひよこめめ わかめ	こめ じゃがいも でんぶ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん もやし ゴーヤ だいこん こまつな しめじ すいか	651 28.6 19.8 2
14	火	○	ソフト麺・肉みそソース	ゆでとうもろこし 中華きゅうり オレンジ	旬のとうもろこしをシンプルにゆでました。下前 歯を上手使って、つぶを外しながら食べ進めて みましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず こおりとうふ レンズまめ こんが	ソフトめん でんぶ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり こまつな とうもろこし しいたけ オレンジ	623 28.3 17.8 1.7
15	水	○	ごはん	揚げ鶏レモンソース ごまみそ和え 冬瓜のみそ汁 すいか	冬瓜[とうがん]は冬という漢字が使われていま すが、夏が旬の野菜です。皮が丈夫で、涼しいと ころで保存すれば、冬まで食べられます。	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ でんぶ はるさめ さとう ごま あぶら	こまつな もやし にんじん とうがん レモン すいか	631 26.6 19.3 1.8
16	木	○	夏野菜チキンカレー	青のり豆パテ ナタデココ&ゼリー入りポンチ	カレーには、トマト、ナス、ピーマンなど、夏が旬 の野菜をたっぷり使います。しっかり食べて、今 年の夏も元気にすごしましょう。	ぎゅうにゅう チーズ とりにく いんげんまめ レンズまめ だいたず あおのり	こめ じゃがいも でんぶ こむぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ とうもろこし ピーマン かぼちゃ なす みかん パイナップル ぶどう ｲﾝﾃｰ	678 27 21.4 1.2

今月の目標
衛生に気をつけよう

*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。
*献立表は主な材料を載せています。
(献立表メール配信について)
献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。