

2024年7月



よていこんだてひょう

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) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	月	○	ごはん	半夏生献立 さばの利休焼き わかめとたこの酢の物 八宝みそ汁 冷凍みかん	半夏生は、さばやたこを食べる風習があります。	ぎゅうにゅう さば たこ わかめ とうふ みそ	こめ ごま あぶら さとう さといも	きゅうり トマト にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ れいとうみかん	631 27.2 22.4 1.7	
2	火	○	ごはん	ししゃもフライ 小松菜とえのきのサラダ さつま汁 オレンジ	ししゃもはよく噛んでいただきます。	ぎゅうにゅう ししゃものり あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) パンこ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	こまつな にんじん もやし えのき だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	630 21.7 24.2 2.0	
3	水	○	ガーリックライス	ポークビーンズ こまつなサラダ パイナップル	船橋産小松菜を味わいましょう。	ベーコン ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ツナ	こめ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし パイナップル	622 23.1 18.6 1.7	
4	木	○	7月4日 なしの日 献立			7月4日はなしの日です。	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぷん さとう はちみつ グラニューとう 苳パンこ	しょうが キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ レモン	609 24.7 24.4 2.1
5	金	○	ごはん	七夕献立 鶏肉の黄金焼き 小松菜の海苔酢和え そうめん汁 すいか	七夕献立を味わいましょう。	ぎゅうにゅう とり きのり	こめ マヨネーズ(卵なし) こめこ あぶら さとう そうめん	とうもろこし こまつな もやし にんじん だいこん オクラ みつば すいか	607 24.3 18.3 1.9	
8	月	○	ごはん	船橋食材を食べて知る日 えだまめ ほっけの塩こうじ焼き 茹でえだまめ 豚汁 バナナ	旬の枝豆を味わいましょう。	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こんにゃく さといも あぶら	えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな バナナ	607 30.4 16.4 1.3	
9	火	○	小松菜メロンパン	長崎ちゃんぽん風スープ フライビーンズ	よく噛んでいただきます。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう だいず あおりのり	ハチミツパン マーガリン あぶら こむぎこ ごまあぶら グラニューとう さとう トック ごま でんぷん	こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし きくらげ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ	704 25.1 26.6 1.7	
10	水	○	ごはん	ピーマンの肉詰め 納豆和え 根菜のみそ汁 オレンジ	7月10日は納豆の日です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なつとうのり とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも	ピーマン しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ たくあん だいこん しめじ ごぼう ねぎ オレンジ	610 25.2 18.6 1.9	
11	木	○	郷土料理 せいだのたまじ(山梨県)			山梨県の郷土料理を味わいましょう。	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう みそ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ きくらげ はくさい こまつな れいとうみかん	617 22.1 21.0 2.0
12	金	○	郷土料理 マーミナサウチ・アーサー汁(沖縄県)			沖縄料理を味わいましょう。	いわし ぎゅうにゅう あおさ とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが こねぎ きゅうり もやし にんじん ねぎ だいこん こまつな メロン	610 25.4 20.1 1.6
15	月		海の日(おやすみ)							
16	火	○	セルフわかめおにぎり	小松菜入り卵焼き わかめと豆腐の具だくさんみそ汁 オレンジ	自分でおにぎりをにぎってみましょう。	わかめ ぎゅうにゅう のり たまご とり くに わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	こまつな たまねぎ にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ オレンジ	603 26.2 20.3 1.9	
17	水	○	ごはん	旬の食材 とうもろこし レバーとじゃがいもの揚げ煮 ゆかり和え なめことおくらのみそ汁 茹でとうもろこし	旬のとうもろこしをいただきます。	ぎゅうにゅう レバー みそ あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが もやし こまつな えのき ゆかり なめこ オクラ だいこん ねぎ とうもろこし	630 22.8 21.3 1.9	
18	木	○	おたんじょうびおめでとー! こんだて			7月生まれの友達をお祝いしましょう。	ぶたにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ さとう こむぎこ パター	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ なす マッシュルーム キャベツ とうもろこし もも みかん パイナップル バナナ レモン	683 23.0 18.2 1.7

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。