

2025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	火	○	ごはん ご飯	レバーとポテトのみそケチャップ ^あ 和え 麴 ^か とわかめときゅうりの酢 ^す の物 ^{もの} 八宝 ^{はっほう} みそ汁 ^{しる} オレンジ	麴 ^か [ふ]は、小麦粉からつくられます。たんぱく質が豊富です。	ぎゅうにゅう ふ レバー とりにく ひよこまめ とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ	こめ じゃがいも さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく オレンジ	616
									23.8
									17.6
									1.6
2	水	○		ソフト麺 ^{めん} ・肉 ^{にく} みそソース 拌 ^{はん} 三 ^{さん} 糸 ^{すー} すいか	拌三糸[パンサンスー]は食材を細く切って和える中国の料理の1つです。	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム レンズまめ だいず こおりとうふ わかめ	ソフトめん さとう でんぶん ごま はるさめ 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 もやし こまつな しいたけ すいか	632
									28.3
									17.1
									1.6
3	木	○	ごはん ご飯	さばのみそ煮 ^に 酢 ^す みそ和え ^あ キムチ鍋 ^{なべふう} 風 ^{しる} みそ汁 ^{しる} パイナップル	給食のさばのみそ煮には、魚の臭みをおさえるために、オレンジジュースを使っています。	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく みそ とうふ なまあげ わかめ	こめ さとう はるさめ じゃがいも あぶら	きゃべつ こまつな もやし とうもろこし にんじん はくさい たまごたけ パイナップル	612
									27
									19.1
									1.6
4	金	○	とうにゅう 豆乳きなこトースト	トマトクリームシチュー ツナコーンサラダ メロン	豆乳を水で煮て絞ったものが豆乳、大豆をいって粉にしたものがきなこです。どちらも大豆からつくられます。	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きなこ とうにゅう なまあげ こおりとうふ いんげんまめ	しょくぱん こめこ さとう じゃがいも あぶら マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな グリンピース キャベツ とうもろこし メロン	621
									29.1
									22.6
									1.6
7	月	○	はんごもく ずし 飯五目寿司	きびなごのレモン南蛮 ^{なんばん} チーズおかか ^あ 和え 七 ^{たなばた} 夕 ^{じろ} すまし汁 ^{しる} オレンジ	七夕献立 星型の食材を飾ります。	ぎゅうにゅう きびなご だいず かつおぶし とりにく とうふ チーズ もずく	こめ こめこマカロニ はるさめ さとう あぶら ごま	にんにく しょうが れんこん にんじん えだまめ こまつな もやし たけのこ おくら しいたけ えのきたけ オレンジ	645
									27
									17.6
									1.7
8	火	○	ごはん ご飯	とうふ 豆腐つくね・おろしソース ゴーヤ入りチャンプルー とうがん 冬瓜のみそ汁 ^{しる} 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。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし だいず とうふ なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん もやし ゴーヤ こまつな とうがん しいたけ しめじ すいか	617
									28.8
									19.4
									1.7
9	水	○	むぎ はん 麦ごはん	さかな 魚(ぼら)とじゃがいものチリソース 青椒 ^{ちんじゃおろーすー} 肉 ^{しる} 糸 ^{すー} わかめともやしのスープ オレンジ	青椒[ちんじゃお]とはピーマンのことです。青椒肉糸はピーマンと肉を糸のように細切りにして炒める調理です。	ぎゅうにゅう ぼら ぶたにく とうふ なまあげ ひよこまめ わかめ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ にんじん もやし こまつな オレンジ	646
									28.2
									20.5
									1.4
10	木	○	ごはん ご飯	ぐ 具だくさん卵 ^{たまご} 焼き ^や 納 ^{なっとうあ} 豆 ^あ 和え ^{とんじる} 豚 ^{とん} 汁 ^{じろ} すいか	7月10日は納豆の日です。納豆には丈夫な骨づくりに役立つとビタミンKが豊富です。	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく たまご なっとう とうふ あぶらあげ	こめ さとも あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ えだまめ こまつな きゃべつ ごぼう だいこん しいたけ すいか	611
									27.6
									19.2
									1.6
11	金	○	なつやさい 夏野菜のトマトチキンカレー & 枝 ^{えだまめ} 豆 ^あ コーンライス ^{こんさい} 根 ^{こんさい} 菜 ^{さい} ごまマヨサラダ ^{しる} パイナップル		カレーには、トマト、なす、ピーマンなど、夏が旬の野菜をたっぷり使います。	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ いんげんまめ チーズ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう パター ごま あぶら マヨネーズ(卵なし)	にんにく しょうが とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん トマト ピーマン かぼちゃ なす れんこん こまつな ごぼう パイナップル	666
									27.2
									21.2
									1.1
14	月	○	ロールパン	とうふ 豆腐ハンバーグ・トマトソース とうもろこし スパイシーコンソメスープ メロン	7月のお誕生日献立 セルフハンバーガーを作って食べましょう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず レンズまめ こおりとうふ	ロールパン(コッパパン生地) こめこマカロニ じゃがいも さとう あぶら	トマト とうもろこし にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム メロン	601
									32.2
									20
									1.9
15	火	○	ジャンバラヤ風 ^{ふう} 混ぜこみピラフ	なまあ 生 ^や 揚げのツナチーズ ^{えだまめ} 焼き ^あ 枝 ^{えだまめ} 豆 ^あ (船橋市産使用予定) クリームコーンと豆乳 ^{とうにゅう} のスープ オレンジ	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし ツナ ぶたにく とりにく だいず ウインナー とうにゅう なまあげ	こめ こめこ さとう あぶら とうにゅうクリーム	にんにく しょうが にんじん とうもろこし ピーマン パプリカ えだまめ たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	644
									29.5
									23.1
									1.6
16	水	○	ごはん ご飯	揚げ鶏レモンソース ごま磯香和え 道産子汁 すいか	和え物には、三番瀬でとれた海苔[のり]をたっぷりつけています。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なまあげ わかめ のり	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら	こまつな もやし にんじん とうもろこし ねぎ レモン すいか	638
									28.7
									18.7
									1.9
17	木	○	ごはん ご飯	なす い まーぼーあつあ 茄子 ^{ちゅうか} 入り麻婆厚揚げ ^{しる} 中華きゅうり パイナップル	いつもの麻婆厚揚げに旬の茄子[なす]を加えました。	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず なまあげ レンズまめ こんぶ	こめ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが なす たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら こまつな きゅうり しいたけ パナップル	632
									26.9
									22.9
									1.6

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。