

令和6年度 7月 予定献立表



★ 今月の目標： 衛生に気をつけて食べよう

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名		エネルギーの もとになる食品	からだをつくる 体を作る もとになる食品	からだの調子を整える 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ
		主食	主菜・副菜・デザート					
1	月	わかめご飯	生揚げのあまから焼き 小松菜のおかか和え あとひきお煮しめ メロン	こめ さとう ごまあぶら こんにやく あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ かつおぶし ぶたにく	こまつな にんじん もやし ごぼう しいたけ れんこん たけのこ ビーマン メロン	640kcal 27.7g 21.6g 1.9g	船橋産旬の食材 小松菜
2	火	にんじんご飯	鮭とチーズの春巻き 中華ツナサラダ 豆乳スープ オレンジ	こめ はるまきのかわ はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ ツナ とりにく とうにゅう いんげんまめ	にんじん コーンかん こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	646kcal 30.0g 20.2g 1.8g	
3	水	ライス	ドライカレー ひじきのマリネ 冷凍みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ツナ レンズまめ	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり こまつな レタス マッシュルーム みかん	626kcal 25.9g 17.0g 2.1g	
4	木	抹茶きな粉 揚げパン	鶏肉と野菜のスープ煮 ツナとわかめのサラダ オレンジ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こなこ とりにく だいず レンズまめ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ こまつな きゅうり オレンジ	635kcal 30.7g 23.7g 2.0g	
5	金	枝豆ご飯	レバーとごぼうのみそ風味 磯香和え 七タ素麺汁 スイカ	こめ ごま じゃがいも あぶら でんぷん さとう そうめん	ぎゅうにゅう レバー みそ のり あぶらあげ たまご わかめ	えだまめ ごぼう こまつな もやし にんじん えのき ねぎ スイカ	641kcal 25.2g 20.1g 1.9g	七夕
8	月	ご飯	チーズタッカルビ 水菜とごぼうのサラダ わかめスープ オレンジ	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ みずな ごぼう えのき きゅうり コーンかん ねぎ こまつな オレンジ	620kcal 27.0g 19.1g 2.0g	
9	火	五穀ご飯	すずきの香味ソース 五目きんぴら 豆乳入り味噌汁 グレープフルーツ	こめ ごこまい でんぷん あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ねぎ ごぼう れんこん ビーマン にんじん こまつな グレープフルーツ	649kcal 28.6g 18.0g 1.8g	船橋産旬の食材 すずき
10	水	ご飯	鯖のねぎ味噌焼き 納豆和え 筑前煮 枝豆	こめ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば みそ なつとう とりにく なまあげ	ねぎ にんじん こまつな キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ れんこん いんげん えだまめ	620kcal 31.2g 22g 1.8g	船橋産旬の食材 枝豆
11	木	麦ご飯	チンジャオロース 冬瓜スープ マーラカオ	こめ むぎ あぶら でんぷん はくりきこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ こおりとうふ えび	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン とうがん ねぎ こまつな	640kcal 29.9g 17.1g 1.9g	
12	金	海苔チーズ トースト	鶏肉とお豆のシチュー 小松菜と茎わかめのサラダ パイナップル	しよくパン こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり チーズ とりにく ベーコン だいず クリーム ツナ くわわかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな パイナップル	631kcal 30.0g 24.1g 2.0g	船橋産旬の食材 小松菜
16	火	ごまご飯	鶏肉の照り焼き 干草和え かきたま汁 スイカ	こめ ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ	キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ スイカ	620kcal 25.4g 20.4g 1.9g	
17	水	ご飯	さわらの韓国焼き ナムル キムチ鍋風味噌汁 ゆでとうもろこし	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう さわら ハム ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ねぎ にんじん こまつな もやし はくさい しめじ とうもろこし	620kcal 31.3g 21.9g 1.8g	
18	木	炒めそば	あんかけ焼きそば (あん) コーンサラダ サワーポンチ	ちゆかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ ももかん バインかん みかんかん	636kcal 25.8g 19.8g 2.0g	

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

5日は、七夕メニューです。星形のオクラとお素麺が入った素麺汁です。
18日で給食終了です。夏休みの間も、しっかりと栄養を摂って元気に過ごしましょう。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



①	い	ぶ	③	ゆ	⑤
□	い	ぶ	□	ゆ	□
□	□	□	□	□	□

- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりが光る虫。
- 海水浴に持っていこう。
- ロケットに乗って地球の外へ。

今月の船橋産旬の食材
小松菜・すずき・枝豆