

令和7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 もとなる食品	からだづく 体を作る もとなる食品	からだ ちょうし との 体の調子を整える もとなる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ		
		牛乳	主食						主菜・副菜・デザート	
1	火	○	ごはん	船橋産すずきのカレームニエル バジリコサラダ ミネストローネ オレンジ	こめ パター はくりきこ じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう マカロニ	ぎゅうにゅう すずき ベーコン ひよこまめ レンズまめ	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ セロリー トマト オレンジ コーン	622kcal 26.8g 20.1g 1.5g	「船橋産旬の食材 を食べて知る日」 すずき	
2	水	○	むぎごはん 麦ごはん	ねぎ塩豚丼(具) 冬瓜スープ きな粉豆 すいか	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず とりにく とうふ きなこ	ねぎ もやし レモン とうがん にんじん しいたけ こまつな すいか	654kcal 32.2g 22.8g 1.6g		
3	木	○	キムタクチャーハン	ししゃものパリパリ揚げ 小松菜とコーンのおかか和え わかめと豆腐のスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま きょうざのかわ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも わかめ いとけすり とうふ	はくさい だいこん キャベツ こまつな にんじん コーン ねぎ	620kcal 26.1g 22.0g 1.7g	「船橋産旬の食材 を食べて知る日」 小松菜	
4	金	○	ガーリックトースト	大豆のクリーム煮 コールスローサラダ パイナップル	しよくパン パター オリーブオイル こめこ じゃがいも さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ パセリ にんじん グリーンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり こまつな レモン パイナップル	620kcal 22.6g 25.3g 1.8g		
7	月	○	えだまめ はん 枝豆ごはん	レバーのレモンソース 磯香和え 七タ素麺汁 すいか	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう そうめん	ぎゅうにゅう たまご ぶたレバー のり あぶらあげ わかめ	えだまめ レモン もやし こまつな にんじん えのき オクラ ねぎ すいか	623kcal 25.3g 19.0g 1.7g	たなばた 七夕	
8	火	○	ソフト麺	白ごま担々麺(具) チャーシューナムル 小松菜のマフィン	ソフトめん ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら きょうりきこ グラニューとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ねぎ こまつな	635kcal 26.2g 20.9g 1.9g		
9	水	○	ごはん	四川豆腐 荳わかめの和え物 ポテトのどらやき	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき くわわかめ ツナ	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい もやし きゅうり たまねぎ パセリ	623kcal 25.2g 22.0g 1.9g		
10	木	○	あおだいず 青大豆のおこわ	生揚げの茸あんかけ 辛子和え 豆乳入り味噌汁 オレンジ	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま こんにやく	ぎゅうにゅう だいず わかめ なまあげ とりにく とうふ みそ とうにゅう	えのき しいたけ ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ オレンジ	625kcal 28.8g 22.6g 2.0g		
11	金	○	ごはん	さわらのピリ辛焼き 納豆和え 筑前煮 船橋産えだまめ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら なっとう とりにく なまあげ	ねぎ にんじん こまつな キャベツ だけのこ ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん えだまめ	625kcal 34.9g 20.9g 1.6g	「船橋産旬の食材 を食べて知る日」 えだまめ	
14	月	○	ごまごはん	生揚げの中華煮 五色和え さつまいものおやき	こめ ごま あぶら さとう パター でんぶん さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ くわわかめ	ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン もやし かぼちゃ	624kcal 25.1g 20.1g 1.7g		
15	火	○	むぎごはん 麦ごはん	鶏のオニオン風味揚げ 干草和え さつま汁 メロン	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん ごぼう メロン コーン	620kcal 22.9g 18.9g 2.0g		
16	水	○	ごはん	ほらのごまマヨ焼き きんぴら炒め 呉汁 グレープフルーツ	こめ ごま こんにやく エッグフリーマヨネーズ あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	ねぎ ごぼう れんこん にんじん ピーマン だいこん こまつな グレープフルーツ	636kcal 29.2g 22.4g 1.7g		
17	木	○	☆☆☆「お誕生日献立」 7月生まれ・8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆							
			ごはん	つばし 坪井小カレー ひじきのマリネ サーポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース レモン こまつな キャベツ たまねぎ ももかん パインかん みかかん	642kcal 23.6g 18.0g 1.9g		

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。

7日は、たなばたメニューです。星形のオクラとお素麺が入った素麺汁です。

17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。



元気に夏を乗りきるには、バラン
スのとれた食事と水分補給、十分な
睡眠をとることが大切です。夏ばて
にならないように気をつけましょう。



「船橋産旬の食材を食べて知る日」

7月は、「すずき」「枝豆」「小松菜」です。

人参は、カロチンが多く皮膚の健康、
免疫力アップの効果があります。

