

令和8年度 7月こんだてひょう



船橋市立坪井小学校

☆ 今月の目標 : 衛生に気を付けて食べよう

日	曜日	献立名		エネルギー もとなる食品	からだづく 体を作る もとなる食品	からだの調子を 整える食品	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	水	○	むぎごはん 麦ご飯	いかの七味焼き みずな 水菜とごぼうのサラダ とんじり 豚汁 オレンジ	こめ むぎ あぶら さんおんとう エッグフリーマヨネーズ ごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ しょうが みずな ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん こまつな オレンジ	622kcal 28.7g 19.9g 1.8g	いかに七味とうがらし入り の下味をつけて焼きます。
2	木	○	ごはん	ヤンニョムチキン ほうれん草ナムル 冬瓜スープ パイナップル	こめ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら はちみつ ごま	ぎゅうにゅう とり えび とうふ	にんにく にんじん ほうれん草 もやし とうがん ねぎ しいたけ しょうが こまつな パイナップル	620kcal 26.5g 19.2g 1.8g	冬瓜は、「冬までもつ」瓜 です。今が旬です。
3	金	○	コッペパン ブルーベリージャム	なすのミートグラタン ツナとわかめのサラダ グレープフルーツ	コッペパン あぶら バター はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ わかめ	ブルーベリー なす たまねぎ トマト マッシュルーム しめじ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん こまつな グレープフルーツ	625kcal 28.1g 26.6g 1.9g	なすとひき肉を重ねてチー ズをのせて焼きます。
6	月	○	ごはん	さけ 鮭のカレームニエル バジリコサラダ ABCスープ メロン	こめ バター はくりきこ じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	にんじん きゅうり こまつな コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム メロン	626kcal 27.6g 19.0g 1.6g	バターで鮭を焼きます。カ レーで風味をつけて食欲 アップ!
7	火	○	えだまめ 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 はくりきこ あぶら じゃがいも さんおんとう そうめん	ぎゅうにゅう ぶたレバー のり あぶらあげ たまご わかめ	えだまめ しょうが レモン こまつな もやし にんじん えのき オクラ ねぎ すいか	620kcal 25.0g 19.0g 1.7g	七夕です。天の川を見立て たそうめん。星の形のオク ラを汁に入れました。
8	水	○	ごはん	ぎょうざ丼 (真) 干草和え ココア豆	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら はるさめ さとう グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが にんじん きゅうり コーン こまつな	623kcal 28.1g 21g 1.9g	い 煎り大豆を揚げて、ココア をまぶします。よく噛んで 食べましょう
9	木	○	ごはん	なまあげのチリソース炒め 五色和え チーズポテト	こめ ごまあぶら さんおんとう でんぶ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ くきわかめ チーズ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな コーン もやし パセリ	621kcal 27.3g 22.0g 1.8g	とろみをつけたチリソース が生揚げに良く絡みます、
10	金	○	むぎごはん 麦ご飯	さわら 鱈のピリ辛焼き 納豆和え じゃがいものそぼろ煮 枝豆 ★船橋産旬の食材 枝豆★	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶ	ぎゅうにゅう さわら なっとう とり にく	ねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ グリンピース えだまめ	625kcal 30.8g 19.4g 1.7g	船橋産の枝豆です。 3年生がさやもぎをし ます。
13	月	○	とり 鶏ごぼうめし	ぼらのごまマヨ焼き 梅おかか和え なめこ汁 オレンジ	こめ さんおんとう エッグフリーマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぼら かつおぶし とうふ わかめ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ もやし うめびしお なめこ こまつな オレンジ	622kcal 30.1g 22.9g 1.7g	暑い時期です。さっぱりと した梅風味のおかか和えに しました。
14	火	○	ソフト麺	にく 肉みそソース 茎わかめの和え物 キャロットゼリー	ソフトめん ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ くきわかめ かんてん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが もやし こまつな きゅうり オレンジジュース レモン みかん	626kcal 27.7g 16.8g 1.7g	船橋産の人参を茹でてミキ サーでペースト状にして、 ゼリーを作ります。
15	水	○	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のコーンフレーク揚げ 辛子和え キャベツと生揚げの味噌汁	こめ むぎ はくりきこ コーンフレーク あぶら	ぎゅうにゅう とり なまあげ みそ	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのき しめじ ねぎ	620kcal 24.8g 19.5g 1.6g	とりにく 鶏肉にコーンフレークをま ぶして揚げます。サクサク した食感です。
☆☆☆「お誕生日献立」 7月・8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆									
16	木	○	ライス	なつやさい 夏野菜カレー ひじきのマリネ サワーポンチ	こめ あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう しらたま さんおんとう	ぎゅうにゅう とり レンズまめ ひよこまめ チーズ ヨーグルト ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト さやいんげん えだまめ きゅうり こまつな キャベツ レモン もも パイン	641kcal 24.1g 15.7g 2.0g	なつやさい 夏野菜をたっぷり使ったカ レーです。夏野菜は体温を さげられるので、夏バテ 防止効果があります。

※3日(金)は、校外学習のため6年生の給食はありません。
15日(水)は、校外学習のため4年生の給食はありません。

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月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。