

[詳細献立表]

0: 通常献立

2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

船橋市立坪井小学校

7月 1日(水)		7月 2日(木)		7月 3日(金)		7月 6日(月)		7月 7日(火)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【麦ご飯】		【ご飯】		【コッペパン】		【ご飯】		【枝豆ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	70.00	水稻穀粒(精白米)	66.00	給食用 コッペパン 40g	0.00	水稻穀粒(精白米)	70.00	水稻穀粒(精白米)	67.00
白麦 米粒麦	6.50	水	86.00	給食用 コッペパン 50g	74.00	水	89.09	水	86.00
清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	1.28	【ブルーベリージャム】		清酒(上撰)	0.97	昆布だし(煮出し)	0.20
水	81.08	【牛乳】		ブルーベリージャム 15g	15.00			清酒(上撰)	1.28
【牛乳】		牛乳(飲)	206.00	【牛乳】		【牛乳】		うすくちしょうゆ	0.40
牛乳(飲)	206.00	【ヤニヨムチキン】		牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	えだまめ 冷凍	10.00
【いかの七味焼き】		若鶏肉胸(皮付き)30g	30.00	【なすのミートグラタン】		【鮭のカレームニエル】		食塩	0.20
いか 鹿の子目40g	0.00	若鶏肉胸(皮付き)40g	0.00	なす	33.00	しろさけ 40g	0.00	ごま(いり) 白	0.70
いか 鹿の子目50g	50.00	若鶏肉胸(皮付き)50g	0.00	大豆油	2.00	しろさけ 50g	50.00	【牛乳】	
清酒(上撰)	1.50	清酒(上撰)	2.00	食塩	0.05	白ワイン	2.00	牛乳(飲)	206.00
ねぎ	1.50	でんぷん	7.00	豚もも脂身つき挽肉	35.00	白こしょう	0.02	【レバーのレモンソース】	
しょうが	0.80	大豆油	3.00	豚もも皮下脂肪なし挽肉	0.00	食塩	0.30	豚レバー 10g	32.00
こいくちしょうゆ	2.00	にんにく(りん茎)	0.50	玉葱	15.00	有塩バター	2.50	しょうが	0.90
三温糖	0.40	上白糖	1.50	トマト缶詰(ホール)	31.50	カレー粉	0.35	清酒(上撰)	0.60
とうがらし(粉) 七味	0.05	ごま油	2.00	マッシュルーム(水煮缶詰)	3.00	薄力粉	4.00	こいくちしょうゆ	1.00
サラダ油	1.00	トマトケチャップ	3.00	ぶなしめじ	3.00			でんぷん	2.00
【水菜とごぼうのサラダ】		こいくちしょうゆ	1.00	サラダ油	0.50	【バジリコサラダ】		薄力粉	4.00
みずな	18.00	はちみつ	2.00	有塩バター	2.50	じゃがいも	0.00	大豆油	3.30
ごぼう	10.00	コチュジャン	3.00	薄力粉	2.70	むきじゃがいも	27.00	むきじゃがいも	40.00
こいくちしょうゆ	0.34	ごま(いり) 白	1.30	食塩	0.25	にんじん	4.00	大豆油	2.60
穀物酢	0.58	【ほうれん草ナムル】		カレー粉	0.12	きゅうり	8.00	三温糖	2.00
にんじん	6.00	にんじん	6.00	無塩トマトケチャップ	7.50	こまつな	25.00	こいくちしょうゆ	1.80
きゅうり	8.00	ほうれん草	20.00	トマトケチャップ	0.00	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00	清酒(上撰)	0.80
とうもろこし缶詰(ホール)	4.64	ブラックマッパ もやし	30.00	えだまめ 冷凍	4.00	オリーブ油	1.50	本みりん	0.80
エッグフリーマヨネーズ	4.50	こいくちしょうゆ	0.50	プロセスチーズ シュレット	12.00	サラダ油	1.50	レモン(果汁、生)	1.10
こいくちしょうゆ	1.39	ごま油	1.10	グラタン皿	1.00	穀物酢	2.64	水	1.10
ごま(いり) 白	0.93	食塩	0.20	【ツナとわかめのサラダ】		食塩	0.45	【磯香和え】	
ごま(ねり・白)	0.93	白こしょう	0.01	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	10.00	玉葱	1.20	こまつな	20.00
【豚汁】		こいくちしょうゆ	1.80	きゅうり	7.00	上白糖	0.53	ブラックマッパ もやし	35.00
豚もも皮下脂肪なし小間	0.00	とうがらし(粉) 一味	0.01	キャベツ	13.00	ガーリックパウダー	0.01	にんじん	3.00
豚かた皮下脂肪なし小間	0.00	上白糖	0.35	にんじん	5.10	バジル(粉)	0.09	こいくちしょうゆ	0.30
豚かた(脂身付き)小間	12.00	穀物酢	0.50	こまつな	16.00	【ABCスープ】		こいくちしょうゆ	1.70
清酒(上撰)	0.75	【冬瓜スープ】		カットわかめ	0.35	マカロニ ABC	7.00	焼きのり きざみ	0.80
ごぼう	6.00	とうがん	20.00	サラダ油	1.00	にんじん	7.00	【七夕素麺汁】	
板こんにゃく	10.00	ねぎ	5.00	上白糖	0.14	玉葱	12.00	そうめん(乾)	4.00
にんじん	6.00	にんじん	10.00	食塩	0.09	キャベツ	14.00	水	6.00
じゃがいも	32.00	干し椎茸 ｽﾗｲｽ	0.50	穀物酢	1.87	こまつな	20.00	油揚げ	4.00
だいこん	15.00	若鶏肉モモ(皮付き)千切	5.00	こいくちしょうゆ	1.70	マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00	たまご 2Lサイズ	10.00
生揚げ 1/2切	20.00	若鶏肉胸(皮付き)千切り	0.00	玉葱	1.45	ベーコン 千切り	5.00	にんじん	8.00
ねぎ	8.00	しょうが	0.60	【グレープフルーツ】		食塩	0.40	えのきたけ	7.00
こまつな	10.00	冷凍むきえび L	14.00	グレープフルーツ	39.20	白こしょう	0.02	カットわかめ	0.20
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	木綿豆腐	20.00			こいくちしょうゆ	1.03	オクラ	3.00
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	こまつな	18.00			水	85.00	ねぎ	10.00
水	85.00	水	76.00			コク鶏スープ	9.00	こまつな	9.00
削り節(だし用)	2.10	湯菜譜	7.60			にんじん(香味)	0.90	水	85.00
サラダ油	1.00	しょうが(香味)	0.85			玉葱(香味)	0.90	削り節(だし用)	1.80
【オレンジ】		ねぎ(香味)	1.64			セロリ(香味)	0.18	だし用昆布	0.90
オレンジ	36.00	清酒(上撰)	0.50			ローリエ	0.02	うすくちしょうゆ	0.30
		食塩	0.35			【メロン】		食塩	0.40
		こいくちしょうゆ	2.00			メロン(温室)	98.40	清酒(上撰)	0.81
		でんぷん	0.45					【すいか】	
		水	0.90					小玉すいか L	80.00
		【パイナップル】							
		パイナップル 5玉	72.00						

[詳細献立表]

0: 通常献立

2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

船橋市立坪井小学校

7月 8日(水)		7月 9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)	
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	
	g		g		g		g		g
【ご飯】		【ご飯】		【麦ご飯】		【鶏ごぼうめし】		【ソフト麺】	
水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	67.00	水稲穀粒(精白米)	68.00	水稲穀粒(精白米)	67.00	ソフト麺 70g	0.00
水	82.62	水	82.62	白麦 米粒麦	5.77	水	84.00	ソフト麺 80g	160.00
清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.97	水	80.53	清酒(上撰)	1.00	ソフト麺 90g	0.00
				清酒(上撰)	0.96	若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	0.00	【肉みそソース】	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	12.00	豚かた皮下脂肪なし挽肉	12.00
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	清酒(上撰)	1.00	豚かた(脂身付き)挽き肉	8.00
【ぎょうざ丼(具)】		【生揚げのフリッパ炒め】		【鱈のピリ辛焼き】		にんじん	6.00	マメプラスM	5.00
豚かた(脂身付き)挽き肉	30.00	生揚げ 1/2切	51.00	さわら 40g	0.00	干し椎茸 スライス	0.50	吸水	7.00
豚かた皮下脂肪なし挽肉	0.00	豚もも皮下脂肪なし小間	10.00	さわら 50g	50.00	油揚げ	3.00	玉葱	20.00
こいくちしょうゆ	1.03	豚かた(脂身付き)小間	14.00	さわら 60g	0.00	ごぼう	16.00	にんじん	10.00
清酒(上撰)	1.03	清酒(上撰)	0.59	こいくちしょうゆ	2.70	サラダ油	1.00	干し椎茸 スライス	0.50
マメプラスM	6.00	こいくちしょうゆ	0.47	上白糖	1.00	こいくちしょうゆ	2.40	水	2.40
干し椎茸 スライス	0.33	ごま油	0.70	葉ねぎ 万能ねぎ	2.40	清酒(上撰)	2.00	たけのこ(水煮缶詰)	9.00
たけのこ(水煮缶詰)	4.00	トウバンジャン	0.23	にんにく(りん茎)	0.16	本みりん	1.40	ねぎ	4.00
玉葱	14.00	にんにく(りん茎)	0.22	しょうが	0.08	三温糖	1.80	グリーンピース(冷凍)	6.00
キャベツ	20.00	しょうが	0.28	ごま油	0.24	食塩	0.04	しょうが	0.55
ねぎ	10.00	ねぎ	7.00	とうがらし(粉) 一味	0.01	葉ねぎ 万能ねぎ	2.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.00
にら	6.00	干し椎茸 スライス	0.40	ごま(いり) 白すりごま	0.80	【牛乳】		米みそ(赤色辛みそ)	4.40
にんにく(りん茎)	0.72	キャベツ	19.00	【納豆和え】		牛乳(飲)	206.00	ごま(ねり・白)	1.90
しょうが	0.72	玉葱	16.00	挽きわり納豆	15.00	【ぼらのごまマヨ焼き】		食塩	0.05
サラダ油	0.80	にんじん	7.00	にんじん	5.00	ぼら	0.00	こいくちしょうゆ	1.72
食塩	0.28	たけのこ(水煮缶詰)	6.00	こまつな	23.00	ぼら 40g	0.00	本みりん	1.72
白こしょう	0.02	こまつな	12.00	キャベツ	20.00	ぼら 50g	50.00	上白糖	1.72
清酒(上撰)	1.82	トマトケチャップ	7.03	こいくちしょうゆ	0.30	清酒(上撰)	1.50	ごま油	1.00
こいくちしょうゆ	2.41	本みりん	2.70	こいくちしょうゆ	1.80	食塩	0.12	サラダ油	0.80
オイスターソース	2.60	こいくちしょうゆ	2.70	からし(粉)	0.05	黒こしょう	0.02	でんぶん	2.00
でんぶん	0.90	清酒(上撰)	1.00	【じゃが芋のそぼろ煮】		ねぎ	5.00	水	4.00
水	1.82	三温糖	1.35	むきじゃがいも	50.00	ごま(いり) 白すりごま	2.60	水	60.50
ごま油	0.80	食塩	0.15	にんじん	12.00	エッグフリーマヨネーズ	6.00	湯菜譜	6.00
【千草和え】		でんぶん	0.47	玉葱	21.00	こいくちしょうゆ	1.03	ねぎ(香味)	0.77
キャベツ	22.00	水	0.94	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	10.00	【梅おなか和え】		しょうが(香味)	0.77
にんじん	3.50	【五色和え】		若鶏肉胸(皮付き)挽肉	0.00	きゅうり	18.00	清酒(上撰)	0.44
きゅうり	10.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	4.00	グリーンピース(冷凍)	3.00	キャベツ	19.00	【牛乳】	
とうもろこし缶詰(ホ-ル)	6.00	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	5.00	水	5.00	ブラックマッペ もやし	12.00	牛乳(飲)	206.00
こまつな	20.00	冷凍細切り茎わかめ	5.95	サラダ油	1.20	にんじん	4.50	【茎わかめの和え物】	
こいくちしょうゆ	0.39	ブラックマッペ もやし	20.61	三温糖	2.40	梅びしお	1.10	冷凍細切り茎わかめ	7.00
ボンレスハム千切り	3.00	にんじん	5.50	こいくちしょうゆ	4.80	こいくちしょうゆ	0.23	にんじん	7.00
緑豆はるさめ	2.00	こまつな	12.00	でんぶん	0.70	本みりん	0.12	ブラックマッペ もやし	32.49
水	6.60	サラダ油	1.00	水	1.40	糸削り	0.80	こいくちしょうゆ	0.80
上白糖	1.20	穀物酢	0.90	【枝豆】		【なめこ汁】		こまつな	15.00
食塩	0.25	こいくちしょうゆ	1.00	えだまめ	20.00	削り節(だし用)	2.32	きゅうり	6.00
こいくちしょうゆ	2.20	上白糖	1.30	食塩	0.00	水	85.00	サラダ油	1.80
ごま油	0.77	食塩	0.25			なめこ	8.00	穀物酢	0.72
穀物酢	1.55	からし(粉)	0.02			油揚げ	3.00	上白糖	0.96
からし(粉)	0.03	【チーズポテト】				木綿豆腐	30.00	食塩	0.15
【ココア豆】		むきじゃがいも	57.00			わかめ(乾燥、水戻し)	0.30	こいくちしょうゆ	2.40
いり大豆(黄大豆)	14.00	食塩	0.20			こまつな	20.00	からし(粉)	0.02
大豆油	2.50	白こしょう	0.02			ねぎ	10.00	【キャロットゼリー】	
ピュアココア	0.60	プロセスチーズ シュレット	9.00			米みそ(赤色辛みそ)	2.80	にんじん	10.80
上白糖	1.20	パセリ	0.50			米みそ(淡色辛みそ)	2.80	寒天	0.41
グラニュー糖	1.20	紙皿	1.00			【オレンジ】		水	45.00
食塩	0.02					オレンジ	26.00	上白糖	5.40
								パレンシアオレンジ 濃縮還元ジュ-ス	1.80
								白ワイン	0.90
								レモン果汁	0.45
								みかん缶(果肉のみ)1号缶	11.00
								プリンカップ60cc	1.00

[詳細献立表]

0:通常献立
2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

船橋市立坪井小学校

7月15日(水)		7月16日(木)							
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【麦ご飯】		【ライス】		【コッペパン】					
水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	64.00						
白麦 米粒麦	5.77	水	82.87						
水	80.53	清酒(上撰)	0.97						
清酒(上撰)	0.96								
【牛乳】		【牛乳】							
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00						
【鶏肉のコーンフレーク揚げ】		【夏野菜カレー】							
若鶏肉胸(皮付き)30g	30.00	にんにく(りん茎)	0.18						
若鶏肉胸(皮付き)40g	0.00	しょうが	0.46						
にんにく(りん茎)	0.50	若鶏肉胸(皮なし)1.5cm角	25.00						
しょうが	0.50	若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	0.00						
こいくちしょうゆ	2.00	食塩	0.13						
清酒(上撰)	1.00	カレー粉	0.06						
薄力粉	8.00	玉葱	10.00						
水	5.00	玉葱	24.00						
コーンフレーク	11.00	にんじん	8.00						
大豆油	6.00	西洋かぼちゃ	10.00						
【辛子和え】		なす	10.00						
こまつな	15.00	サラダ油	1.00						
にんじん	3.00	トマト缶詰(ホール)	9.63						
ブラックペッパーもやし	30.00	じゃがいも	22.22						
キャベツ	10.00	さやいんげん	4.31						
こいくちしょうゆ	0.34	レンズまめ(乾)	5.04						
こいくちしょうゆ	1.70	サラダ油	1.00						
からし(粉)	0.10	中濃ソース	2.96						
【キャベツと生揚げの味噌汁】		食塩	0.74						
削り節(だし用)	2.70	カレー粉	0.27						
水	85.00	オールスパイス(粉)	0.03						
にんじん	5.00	薄力粉	2.00						
玉葱	10.00	有塩バター	2.00						
キャベツ	23.00	カレー粉	0.10						
えのきたけ	5.00	ローリエ	0.03						
ぶなしめじ	5.00	水	45.92						
こまつな	9.00	コク鶏スープ	4.81						
生揚げ 1/2切	22.00	玉葱(香味)	0.62						
ねぎ	5.00	にんじん(香味)	0.46						
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	セロリ(香味)	0.23						
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	パルメザンチーズ	1.50						
		こいくちしょうゆ	1.85						
		白こしょう	0.02						
		ヨーグルト(全脂無糖)	5.18						
		えだまめ 冷凍	5.18						
		【ひじきのマリネ】							
		干ひじき(鉄釜、乾)	2.00						
		水	18.00						
		こいくちしょうゆ	1.50						
		上白糖	0.50						
		本みりん	0.50						
		清酒(上撰)	0.50						
		にんじん	4.00						
		きゅうり	5.00						
		こまつな	15.00						
		キャベツ	7.00						
		まぐろ缶詰(水煮フレークワイト)	5.00						
		サラダ油	1.10						
		レモン果汁	1.30						
		穀物酢	2.00						
		食塩	0.10						
		白こしょう	0.03						
		上白糖	1.00						
		玉葱	5.00						
		【サワーポンチ】							
		黄桃ダイス	15.00						
		パイン缶詰(果肉のみ)1号	15.00						
		みかん缶(果肉のみ)1号缶	15.00						
		冷凍 白玉もち	20.00						
		水	22.00						
		三温糖	6.00						
		レモン果汁	0.20						
		温州蜜柑缶詰(液汁)	10.00						
		サイダー	10.00						