

令和6年度

7がつ よていこんだて

《今月の目標》

衛生に気をつけて食べよう

梅雨の季節です。梅雨はジメジメとして、食中毒菌がふえやすくなります。
手洗いや清潔な白衣など、身のまわりの衛生に気をつけて配膳をしましょう。



薬円台南小学校

日にち	曜日	献立名		牛乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準) エネルギー-kcal たんぱく質-g 脂質-g 食塩相当量-g	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする		
1	月	きつねうどん	ポテのたこ焼き風 豚しゃぶサラダ ヨーグルト カルシウム479mg&鉄6.6mg	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこく パーコン たこ かつおぶし のり ぶたにく だいず	うどん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう こま	ねぎ えのき ししいたけ こまつな にんじん しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	623 26.6 25.9 1.7	半夏生献立
2	火	枝豆のおこわ	ししゃものごま酢だれ キャベツの塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁 オレンジ カルシウム457mg	○	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	えだまめ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな オレンジ	625 24.7 19.4 1.7	
3	水	シナモントースト	ピーマンのツナサラダ チリコンカーン メロン	○	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ だいず ぶたにく パーコン レンズまめ	パン さとう バター あぶら こま じゃがいも	ピーマン キャベツ にんじん もやし たまねぎ トマト メロン	629 26.5 24.2 1.9	
4	木	ご飯	マーボー豆腐 ナムル かぼちゃのチーズ焼き オレンジ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム チーズ	こめ さとう あぶら かたくりこ	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし だいこん かぼちゃ オレンジ	632 28.3 22.4 1.6	
5	金	真だくさんの そばろ丼	スズキの竜田揚げ 七夕米麺汁 サイダーゼリー	○	ぎゅうにゅう とりこく こうやどうふ たまご すずき アガー	こめ あぶら さとう こま かたくりこ こめこめん	こまつな にんじん だいこん えのき オクラ ねぎ みかん	652 29.8 20.1 1.7	七夕献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る白 (スズキ)
8	月	玄米入りご飯	チンジャオロースー 小松菜の中華あえ ゆでとうもろこし オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こま	だけのこ ピーマン えのき きゅうり こまつな もやし にんじん ホールコーン オレンジ	644 24.5 21.2 1.6	3年生 とうもろこしの 皮むき体験
9	火	ご飯	カリカリえだまめ 辛子あえ けんちん汁 パナナ	○	ぎゅうにゅう とうふ とりこく ひじき	こめ こま かたくりこ コーンフレーク あぶら こんにゃく さといも	にんじん えだまめ ほうれんそう もやし しいたけ だいこん こまつな ねぎ パナナ	631 23.0 22.3 1.6	
10	水	なすのみそ豚丼	ポテトビーンズ わかめスープ オレンジ 食物繊維9.3g	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ だいず わかめ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも	にんじん なす だけのこ えのき さやいんげん しめじ こまつな オレンジ	648 25.5 24.3 1.7	
11	木	コッペパン ＊いちごジャム	あじの夏野菜ソースがけ ウインナーとキャベツのスープ煮 りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう あじ ウインナー レンズまめ アガー	パン ジャム かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	たまねぎ きゅうり ピーマン にんじん キャベツ しめじ こまつな りんご	663 26.6 22.9 1.9	
12	金	玄米入りご飯	トビウオのてり焼きハンバーグ 野菜ののり酢あえ 豚肉と冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう とびうお ぶたにく とうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ げんまい パンこ かたくりこ さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ こまつな もやし ごぼう にんじん とうがん ねぎ みかん	632 29.8 20.4 1.6	
16	火	レタスチャーハン	レバーとポテのチリソース 卵スープ パイナップル 鉄6.3mg	○	ぎゅうにゅう ハム だいず レバー たまご とりこく くきわかめ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ホールコーン ねぎ にんじん レタス ししいたけ えのき こまつな パイナップル	647 25.7 22.0 1.7	
17	水	うなぎの混ぜご飯	大根ときゅうりの浅漬け みそ肉じゃが 抹茶豆 食物繊維12.0g	○	ぎゅうにゅう うなぎ ぶたにく みそ だいず	こめ さとう あぶら こま しらす じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん きゅうり たまねぎ しめじ	635 25.4 21.1 1.7	
18	木	夏野菜の カレーライス	枝豆 すいかのパンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ あぶら こめこ バター さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす マッシュルーム トマト さやいんげん えだまめ すいか もも みかん アロエ	657 21.3 21.7 1.7	7月誕生日献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (枝豆)

※都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：枝豆・スズキ（6月から9月までの間で1回以上設定・本校では、7月に使用する予定です。）

※8月のお誕生日給食は9月の給食に実施します。

お知らせとお願い

- 7月18日（木）で給食が終了します。給食当番の児童は
白衣を持ち帰りますので、洗濯、修繕等のご協力をお願い
いたします。白衣は9月2日（月）に学校へ持たせてください。
- 9月の給食開始日は3日（火）です。

