令和７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

日にち	曜日	献立名 主食	主菜・副菜・デザート	牛乳	おもな材料とはたらき 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	栄養価（4年生基準）	メモ 行事食等
								エネルギーKcal たんぱく質　g 脂質　g 食塩相当量　g	
1	火	たこめし	鶏肉の塩こうじ焼き　儀香あえ 夏野菜のみそ汁　すいか	○	ぎゅうにゅう　あぶらあげ たこ　だいず　とりにく のり　とうふ　みそ	こめ　あぶら	にんじん　こまつな　キャベツ たまねぎ　かぼちゃ　なす さやいんげん　えのき　すいか	623 28.8 20.1 1.7	半夏生献立
2	水	ごま揚げパン	ピーマンのツナサラダ ポークビーンズ **カルシウム421mg＆食物繊維10.2g**	○	ぎゅうにゅう　ツナ くきわかめ しろいんげんまめ ベーコン　ぶたにく	パン　あぶら　ごま さとう　じゃがいも	ピーマン　キャベツ にんじん　こまつな たまねぎ　トマト さやいんげん	626 25.0 25.4 1.9	
3	木	ご飯	厚揚げの中華煮　さつま芋チップス ゆでとうもろこし　**鉄6.0g**	○	ぎゅうにゅう　あつあげ ぶたにく　あさり	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　さつまいも	ねぎ　しいたけ　たけのこ たまねぎ　にんじん　キャベツ こまつな　コーン	628 25.6 20.8 1.6	３年生 とうもろこしの皮むき体験
4	金	玄米入りご飯	あじフライ　野菜のレモンあえ 具だくさんみそ汁　メロン	○	ぎゅうにゅう　あじ とうふ　あぶらあげ くきわかめ　みそ	こめ　げんまい　こむぎこ パンこ　あぶら　ごま さとう　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　レモン たまねぎ　にんじん　だいこん しめじ　こまつな　メロン	624 28.3 18.9 1.6	
7	月	具だくさんのそぼろ丼	**スズキの辛子じょうゆ** 七夕米麺汁　オレンジ	○	ぎゅうにゅう　とりにく こうやどうふ　たまご すずき	こめ　あぶら　さとう ごま　かたくりこ こめめん	ねぎ　にんじん　こまつな だいこん　えのき　オレンジ	629 28.9 20.3 1.7	七夕献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日（スズキ）
8	火	ぶどうパン	シェパーズパイ　にんじんのサラダ マリガトーニスープ　**食物繊維 11.2g**	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう　バター しろいんげんまめ ベーコン	パン　あぶら　こめこ じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　トマト きゅうり　コーン　キャベツ しめじ	644 25.4 21.0 1.9	おはなし給食 課題図書 小学校高学年の部
9	水	玄米入りご飯	かたくちいわしのごま酢だれ キャベツの塩こんぶあえ 豚肉と野菜の春雨煮　オレンジ	○	ぎゅうにゅう かたくちいわし しおこんぶ　ぶたにく あつあげ	こめ　げんまい かたくりこ　あぶら さとう　ごま　はるさめ	キャベツ　もやし　にんじん だいこん　たけのこ　しいたけ さやいんげん　ねぎ　オレンジ	639 24.3 22.2 1.6	船橋支会
10	木	ご飯	マーボー豆腐 青大豆とひじきのサラダ かぼちゃのチーズ焼き**カルシウム420mg**	○	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　みそ　ひじき だいず　ベーコン　チーズ	こめ　さとう　あぶら かたくりこ	しいたけ　たけのこ　にんじん ねぎ　にら　きゅうり こまつな　かぼちゃ	644 28.5 24.2 1.6	
11	金	深川丼	もんじゃ春巻き　のり酢あえ　バナナ **鉄6.3g**	○	ぎゅうにゅう　あさり みそ　だいず　ぶたにく いか　チーズ　ハム のり	こめ　あぶら　こむぎこ はるまきのかわ　さとう	ねぎ　キャベツ　こまつな もやし　バナナ	648 24.9 19.1 1.7	
14	月	玄米入りご飯	鯖のオレンジ煮　レバニラ炒め サイダーゼリー	○	ぎゅうにゅう　さば レバー　アガー	こめ　げんまい　さとう かたくりこ　あぶら	オレンジ　にら　しめじ たまねぎ　にんじん　キャベツ たけのこ　こまつな	647 24.6 25.1 1.6	
15	火	ご飯	ヤンニョムチキン　ナムル トマトと卵のサンラータン	○	ぎゅうにゅう　とりにく くきわかめ　レンズまめ とうふ　たまご	こめ　かたくりこ　あぶら はちみつ　さとう	こまつな　キャベツ　だいこん にんじん　たけのこ　きくらげ ねぎ　トマト	641 26.4 23.8 1.6	
16	水	夏野菜のカレーライス	枝豆　すいかのフルーツポンチ	○	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　ゼリー　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　えだまめ　すいか あまなつみかん	644 21.6 21.7 1.7	７月誕生日給食 船橋産の旬の食材を食べて知る日（枝豆）
17	木	うなぎの混ぜご飯	大根ときゅうりの浅漬け 冬瓜と豚肉のみそ汁　冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう　うなぎ ぶたにく　あぶらあげ みそ	こめ　あぶら　ごま さとう　こんにゃく	ごぼう　にんじん　だいこん きゅうり　とうがん　えのき ねぎ　こまつな　みかん	624 22.5 24.0 1.7	もうすぐ土用の丑の日献立

※都合により食材料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（５月から１０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１７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１日（月）に学校へ持たせてください。

・９月の給食開始日は２日（火）です。