



令和7年度

7月 予定献立表

☆ 今月の目標：衛生に気を付けて食べよう ☆



船橋市立八栄小学校

リクエスト給食には下線が入っています。お楽しみに！！

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	からだをつくる 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
1	火	○	タコ飯	生揚げの甘辛焼き 磯香和え 吉野汁 オレンジ	7月の きゅうしゅう 給食目標	ぎゅうにゅう さとう だこ あぶらあげ なまあげ のり	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	しょうが こまつな もやし はくさい にんじん えのき ねぎ オレンジ	628kcal 28.5g 23.2g 2.2g
2	水	○	ごはん	ししゃものから揚げ なめだけ和え けんちん汁 パイナップル	なめだけ とは？	ぎゅうにゅう ししゃも とりく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま こんやく	キャベツ こまつな もやし なめだけ しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ パイナップル	597kcal 24.9g 21.8g 1.8g
3	木	○	ごはん	まーぼー豆腐 はるさめ 春雨サラダ パナナ	て 手をしっかり あら 洗おう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず ハム	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ には キャベツ きゅうり もやし こまつな パナナ	620kcal 27.6g 16.9g 1.4g
4	金	○	レモンシュガー トースト	チリコンカン ごまドレッシングサラダ	レモン シュガー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	食パン さとう バター じゃがいも こま ねりこま	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト こまつな もやし きゅうり	646kcal 28.5g 27.7g 1.7g
7	月	○	ガーリック ライス	鶏のから揚げ 小松菜サラダ 星のスープ セタセリー (ブルーハワイ)	たなばた 七夕 ふなばしめん 船橋の旬	ぎゅうにゅう ベーコン とりく ぶたにく セリー	こめ あぶら バター さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	にんにく パセリ しょうが こまつな きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモン マッシュルーム たまねぎ はくさい	648kcal 25.6g 25.0g 2.7g
8	火	○	ごはん	豚肉のステーキ (みそソース) 海苔サラダ すまし汁 パナナ	リクエスト きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ	こめ あぶら でんぶん こま こまあぶら	しょうが にんじん きゅうり こまつな しめじ レモン たまねぎ えのき ねぎ パナナ	627kcal 24.0g 22.0g 1.7g
9	水	○	鮭ミックス 丼	キャベツと小松菜のごま和え 沢煮椀 カルピスゼリー	リクエスト きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう さけ なまあげ とりく とうふ ゼリー	こめ あぶら はくきこ でんぶん さとう こま	しょうが たまねぎ だけのこ もやし にんじん キャベツ こまつな とうもろこし ごぼう しいたけ ねぎ	650kcal 31.0g 22.1g 2.1g
10	木	○	ごはん	さばのピリ辛焼き レモン和え 豚汁 冷凍みかん	リクエスト きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こま こんやく じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ きゅうり レモン ごぼう にんじん だいこん みかん	641kcal 29.9g 23.1g 2.0g
11	金	○	ごはん	ブルコギ 小松菜和え 白玉スープ きなこピーズ	あつなつ 暑い夏を のこ 乗り越えよう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりく だいず きなこ	こめ あぶら さとう こま しらたま こまあぶら	しょうが にんにく ねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし きゅうり こまつな とうもろこし しいたけ だいこん	601kcal 23.9g 16.8g 1.7g
14	月	○	♪♪♪♪♪♪♪♪ ☆7月生まれ お誕生日お祝い給食☆ ♪♪♪♪♪♪♪♪						
			セルフ チキンバーガー	スパイシーチキン コールスローサラダ カレーヌードルスープ オレンジ	たんじょうび お誕生日 きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう とりく	パンズパン じょうしんこ あぶら さとう ヌードル	しょうが レモン にんにく キャベツ こまつな にんじん きゅうり 青ピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム オレンジ	621kcal 21.3g 24.5g 2.4g
15	火	○	きしめん カルボナーラ	コーンサラダ ストロベリー蒸しパン	カルボナーラ	ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム わかめ チーズ ベーコン	きしめん オリーブオイル あぶら さとう むしばんこ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし いちごジャム	589kcal 23.5g 24.4g 2.5g
16	水	○	もち麦玄米 ごはん	レバーと野菜のケチャップ和え おかか和え 八宝味噌汁 塩ゆで枝豆	ふなばしめん 船橋の旬を たなばた 覚えて知る日	ぎゅうにゅう レバー とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら もち麦玄米 でんぶん じゃがいも さとう	しょうが にんにく 青ピーマン たまねぎ こまつな もやし だいこん えのき えだまめ	634kcal 28.3g 24.4g 2.5g
17	木	○	★★★★★★★★ ☆8月生まれ お誕生日お祝い給食☆ ★★★★★★★★★★						
			なつやすみ 夏野菜カレー	ナムル サイダーフルーツポンチ	たんじょうび お誕生日 きゅうしゅう 給食	ぎゅうにゅう とりく チーズ だっしふんにゅう	こめ あぶら さとう こま バター はくきこ こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ なす 青ピーマン トマト きゅうり もやし にんじん こまつな もも みかん パナナ レモン	636kcal 23.0g 19.7g 1.4g

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全13回

こまめな水分補給

のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事

1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる

冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠

睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重症の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。

自分の体調を
しっかり
確認しよう！

きゅうたん

6月のリクエスト給食に入らなかったものが、7月に登場しています。探してみましょう。次どの給食のメニューをリクエストするか考えながら給食を食べるのも良いですね。個人的なリクエストも教えてくれたらうれしいです！

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」は、16日えだまめです。塩茹でした旬のえだまめを味わいましょう！