

7月 よていこんだてひょう

◎ぎゅうにゅう（あかのなかま）は毎日つきます。
全 13 回 なのはな12回（3日 げんき交流会）

令和8年度
千葉市立幕張東小学校

日付	こ ん だ て め い	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) 食塩相当量 (g)	こんだて ひとくちメモ
		エネルギーのもとになるたべもの (きいろのなかま)	からだをつくるもとになるたべもの (あかのなかま)	からだのちょうしをとのえるもとになるたべもの (みどりのなかま)		
1 月	ごはん	こめ			651 25.9 21.9 1.9	7月のめあては『暑さに 負けない食事について知 ろう』です。食欲が落ち る時期ですが、元気でい るために、変わらずたく さん食べましょう。
	ツナそぼろ	さとう こま	まぐろ だいす	にんじん しょうが		
	とりにくのさっぱり	あぶら さつまいも	とりにく	だいこん にんじん さやいんげん		
	ゆでえだまめ			えだまめ		
2 火	＊1年生 とうもろこしかわむき体験＊				645 26.3 25.5 2.1	1年生が皮むきしてくれ たとうもろこしが給食に 登場します。むきたては とてもおいしいです。1 年生に感謝して食べま しょう。
	あまなっとうパン	こむぎこ こめこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう あまなっとう			
	ちゃんぽんめん	ちゅうかめん あぶら こまあぶら	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ とうもろこし		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
	あおのりだいず	でんぶん あぶら	だいず あおのり			
	ひとくちチーズ		チーズ			
3 金	ごはん	こめ			642 30.2 183 2.8	ごはんをたくさん食べて 欲しいので、ふりかけを 手作りしています。暑さ で食欲が落ちてきます が、ごはんをおかわりし て食べましょう。
	かみかみふりかけ	こま さとう	かつおぶし ちりめん こんぶ			
	さけのピリからあげ	でんぶん あぶら さとう	さけ	にんにく しょうが		
	いもだんごじる	じゃがいも	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな		
	オレンジ			オレンジ		
6 月	コーンピラフ	こめ もちこめ あぶら バター さとう	ベーコン	えだまめ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	617 31.3 22.3 2.6	鰯（あじ）は5～7月が 旬の魚です。あじにはグ ルタミン酸といううまみ 成分がたくさん含まれて います。
	あじのパンこやき	マヨネーズ パンこ	あじ チーズ	パセリ		
	キャベツとにくだんごのスープ	じゃがいも	とりにく ぶたにく だいす	しめじ ビーマン キャベツ トマト にんにく		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
7 火	わかめごはん	こめ むぎ こま	わかめ		624 20.6 19.4 2.5	昔、七夕に食べていた索 餅（さくべい）という縄 の形のお菓子がそうめん へと変化したそうです。
	ほしがたコロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ		
	そうめんじる	そうめん	とりにく あぶらあげ なんと	にんじん たまねぎ しめじ こまつな		
	すいか			すいか		
8 水	ガーリックトースト	パン オリーブオイル マーガリン		にんにく パセリ	626 22.2 28.8 3.3	ガーリックトーストは焼 いているときにとても良 いにおいがします。教室 まで届いて、みんなのお なかをすかせてほしい なあと思いつながら作っ ています。
	ミートボールシチュー	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	とりにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう	ひじき	えだまめ		
	オレンジ			オレンジ		
9 木	ごはん	こめ			663 28.6 23.5 2.5	キムチやヨーグルトなど の発酵食品には、乳酸菌 が多く含まれています。 胃腸の乳酸菌を整えて、 かぜや病気から体を守り ましょう。
	ひじきふりかけ	さとう こま	ひじき			
	ぶりのあますあんかけ	こむぎこ こめこ さとう でんぶん	ぶり	ねぎ		
	キムチとんじる	あぶら さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい にら		
	バナナ			バナナ		
10 金	こくとうパン	こむぎこ こめこ こくとう マーガリン	だっしふんにゅう あまなっとう		634 22.5 21.0 2.2	フルーツポンチは、10 年以上前に日本に入っ てきた歴史のある食べ物 です。ヨーロッパでは、 400年以上前から飲ま れていたそうです。
	ハンバーグきのこソース	でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ		
	ベジタブルソテー	あぶら じゃがいも	ベーコン	にんじん とうもろこし グリーンピース		
	サイダーポンチ	ゼリー たんさんいんりょう		もも パインアップル		

13	月	シャキシャキそぼろどん ごはん	こめ			605 26.9 16.4 1.8	冬瓜（とうがん）は丸くて大きな野菜です。夏野菜ですが、長く保存することができるので「冬」という字を使って、冬瓜と名前がつけられたそうです。
		ぐ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん		
		とうがんじる	でんぶん ごまあぶら	とりにく とうふ	とうがん にんじん きくらげ こまつな しょうが		
		きなこまめ	さとう	だいす きなこ			
		バナナ			バナナ		
14	火	メープルシロップトースト	パン さとう ごま バター メープルシロップ マーガリン			630 22.2 28.9 2.4	プラムは夏に旬を迎えます。「すもも」とも呼ばれ、甘酸っぱい味で皮ごと食べることができます。
		エービーシースープ	マカロニ じゃがいも あぶら	とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな		
		キャベツとたまごのソテー	あぶら	たまご ウインナー	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ		
		プラム			プラム		
		千葉市のすいかを味わおう					
15	水	ごはん	こめ			638 25.5 19.0 1.8	今日のすいかは、千葉市でとれたものです。実は千葉県はすいかの収穫量が全国2位です。地域の恵みに感謝して食べましょう。
		マーボーあつあげ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく なまあげ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にら しいだけ		
		こまつなピーフンいため	あぶら さとう ピーフン	ぶたにく	こまつな キャベツ ねぎ にんじん		
		すいか			すいか		
16	木	ごはん	こめ			625 25.4 22.6 2.2	ししゃもなどの骨ごと食べられる小魚類は、カルシウムを多くとることができます。骨ごとたくさんかんで食べましょう。
		にんじんそぼろ	あぶら さとう ごま	とりにく	しょうが にんじん えだまめ		
		ししゃものごまてんぷら	こむぎこ でんぶん ごま あぶら	ししゃも			
		こまつなとうふのみそしる	こんにゃく	とうふ	こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ		
		メロン			メロン		
17	金	なつやすいかカレー むぎごはん	こめ むぎ			671 24.4 18.5 2.5	旬の食べ物は、栄養価が高く、おいしいです。カレーの中の夏野菜を探してみましょう。
		ルウ	あぶら	ぶたにく いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン とうもろこし		
		マカロニソテー	マカロニ オリーブオイル	ベーコン あさり	キャベツ ピーマン たまねぎ エリンギ にんにく		
		パインアップル			パインアップル		
*牛乳（からだをつくるもとになるたべもの）は毎日つきます。 *物資の都合により、献立を変更する場合があります。					今月平均 （中学年）	エネルギー：636kcal たんぱく質：25.5 g 脂 質：22.0 g 食塩相当量：2.3 g	

