きゅうしょくのこんだて 10月

船橋市立七林小学校

もくひょう：好き嫌いのない食事をしよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
2	月	麻婆丼 (麦ご飯)	○	ぜんまいナムル 茶巾絞り(さつまいも・栗)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	こめ むぎ さつまいも あぶら くり でんぷん さとう ごまあぶら	しいたけ もやし ねぎ にんじん ぜんまい にら だいこん こまつな	627kcal 24.7g 18.3g 1.8g	ラッキー人参 もぐもぐかんばりましょう大会
3	火	うぐいすきなこ揚げパン	○	ポトフ じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく ウィンナー レンズまめ わかめ ハム うぐいすきなこ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな かぶ ブロッコリー オレンジ	621kcal 26.8g 24.7g 1.9g	もぐもぐかんばりましょう大会
4	水	さつまいもご飯	○	鰯の甘酢あん 生揚と白菜のみそ汁 のりずあえ みかん	ぎゅうにゅう いわし なまあげ みそ のり	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ねぎ こまつな えのき とうもろこし にんじん はくさい もやし みかん	622kcal 24.2g 21.9g 2.0g	いわしの日献立 もぐもぐかんばりましょう大会
5	木	炒めそば	○	野菜あんかけ レバーとポテトの油淋鶏ソース(ごま) ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく いか ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ きくらげ とうもろこし こまつな ねぎ もやし ブルーベリーソース	632kcal 27.4g 22.6g 2.0g	もぐもぐかんばりましょう大会
6	金	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 白いんげん豆の肉じゃが なめこおろしあえ ぶどう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かつおぶし いんげんまめ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ もやし なめこ さやいんげん にんじん だいこん こまつな ぶどう	622kcal 24.5g 25.2g 1.6g	もぐもぐかんばりましょう大会
10	火	プルコギ丼 (麦ご飯)	○	野菜と豆腐のみそ汁 さつまいものきなこがけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きなこ みそ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ にら きくらげ ごぼう えのき キャベツ だいこん こまつな	634kcal 24.9g 20.2g 2.0g	
11	水	ご飯	○	生揚の肉みそだれかけ 里芋と大根のそぼろ煮 ごま昆布あえ りんご	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ みそ ぶたにく とりにく	こめ ごま ごまあぶら さといも さとう あぶら でんぷん	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ りんご	624kcal 26.2g 22.6g 2.1g	船橋産 だいこんを 食べて知る日
12	木	食パン (チョコクリーム)	○	大豆とミートボールのトマトシチュー ひじきとささみのサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう チーズ だいず ひじき ささみ ぶたにく	しょくパン チョコクリーム じゃがいも でんぷん あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり しめじ レタス ぶどう	626kcal 26.4g 22.4g 2.1g	
13	金	青大豆と わかめのご飯	○	いももち磯辺揚げふう かきたま汁 おかかあえ みかん	ぎゅうにゅう たまご だいず わかめ とうふ しらす あおのり かつおぶし とりにく	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	こまつな にんじん ねぎ もやし えのき はくさい みかん	633kcal 26.6g 21.2g 1.9g	
16	月	帆立としめじの チャーハン	○	カリカリがんも キムチとトックのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ひじき ほたて とりにく ぶたにく	こめ コーンフレーク あぶら トック こめこ さとう	ねぎ とうもろこし しめじ こまつな たまねぎ にんじん きくらげ グリンピース はくさい オレンジ	635kcal 26.3g 21.5g 1.7g	ラッキー人参
17	火	四川豆腐丼 (麦ご飯)	○	中華あえ(ごま) スィートポテト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅうクリーム とうふ みそ やきぶた あずき	こめ むぎ さつまいも はるさめ ごまあぶら ごま さとう あぶら	しいたけ にんじん キャベツ こまつな ねぎ もやし	633kcal 25.3g 20.5g 1.5g	
18	水	枝豆麦ご飯	○	なすポテトトマトチーズ焼き 野菜と油揚のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	えだまめ にんじん ピーマン ねぎ とうもろこし なす さやいんげん トマト かぼちゃ えのき みかん	623kcal 24.9g 22.2g 1.9g	
19	木	ソフト麺	○	ツナトマトソース ぶどう 青のりポテトビーンズ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ だいず あおのり ハム ベーコン	ソフトめん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ パセリ とうもろこし ぶどう	644kcal 27.6g 19.3g 1.7g	船橋産 キャベツを 食べて知る日
20	金	栗と小豆のご飯	○	鮭の香味揚げ きんぴらごぼう炒め 呉汁 りんご	ぎゅうにゅう あずき さけ とうふ だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ きび じゃがいも ごまあぶら でんぷん あぶら さとう くり	にんじん れんこん ごぼう だいこん さやいんげん ねぎ えのき こまつな りんご	623kcal 28.1g 21.8g 2.0g	船橋産 ねぎを 食べて知る日
23	月	ご飯	○	黒鯛の揚げ浸し 生揚と挽肉の煮物 ごまみそあえ オレンジ	ぎゅうにゅう みそ くろだい なまあげ ぶたにく	こめ ごま じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな きゅうり もやし オレンジ	621kcal 25.7g 21.5g 1.6g	ラッキー人参
24	火	アップルハニートースト	○	チリビーンズ ツナと大根のごまサラダ みかん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ツナ	しょくパン はちみつ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ トマト ピーマン こまつな りんご きゅうり だいこん みかん	646kcal 25.1g 24.3g 1.5g	
25	水	ライス	○	秋の実りカレー かき 大豆と小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく レンズまめ ベーコン だいず ハム	こめ あぶら こむぎこ さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん なす しめじ マッシュルーム りんご えだまめ キャベツ きゅうり こまつな かき	638kcal 26.6g 21.6g 1.4g	船橋支会
26	木	生揚みそ炒め丼 (麦ご飯)	○	わかめときゅうりの酢の物 南瓜のベーコンチーズ巻き ぶどう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにくなまあげ みそ チーズ ベーコン ハム	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな きゅうり かぼちゃ ぶどう	632kcal 25.5g 24.4g 1.8g	
27	金	ご飯 (船橋粒すけ)	○	豚かつせんキャベツぞえ 根菜ごま汁 紅白ゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	こめ ごま さつまいも あぶら パンこ さとう いちごゼリー	にんじん だいこん キャベツ こまつな えのき ねぎ	649kcal 25.5g 25.7g 2.0g	運動会応援献立 船橋産米を 食べて知る日
31	火	黒糖食パン	○	南瓜のシチュー いかとキャベツのサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン なまクリーム いか	くろコッペパン バター さとう あぶら こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり ブロッコリー ぶどうジュース	634kcal 26.1g 24.5g 2.0g	ハロウィン献立

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 食材の関係で献立内容が変わることがあります。御了承ください。

１０月２日(月)～１０月６日(金)に給食委員会で
もぐもぐかんんばりましょう大会を実施します。
おいしく食べて、完食をめざそう！

今月の船橋産旬の食材 キャベツ

キャベツは古代ギリシャやローマで食べられていた世界最古の野菜の１つです。
キャベツにふくまれるビタミンUは、胃腸の粘膜を正常に保つ成分で、胃腸薬にも使われています。