

令和7年度

きゅうしょくこんだてひょう



船橋市立七林小学校

目標：バランスよく食べよう

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食塩相当量	行事など
1	水	麻婆豆腐丼	○	中華和え マラーカオ	ぎゅうにゅうとうふぶたにくみそとうにゅう	こめむぎはるさめさとうあぶらでんぶんこむぎこ	にんにくしょうがしいたけにんじんねぎたまねぎにらきゅうりキャベツこまつな	623 kcal 23.7 g 19.5 g 1.7 g	5年生宿泊学習
2	木	ご飯	○	チキンチキンごぼう 海苔ごま和え 八宝みそ汁 みかん	ぎゅうにゅうとうふぶたにくあぶらあげのりわかめみそ	こめじゃがいもでんぶんあぶらさとうごま	しょうがごぼうえだまめキャベツこまつなとうもろこしえのきたけにんじんだいこんねぎみかん	625 kcal 26.0 g 20.7 g 1.8 g	5年生宿泊学習
3	金	いわしご飯	○	和風ごまみそサラダ けんちん汁 みかん	ぎゅうにゅういわしハムとりにくとうふわかめみそ	こめじゃがいもこんにゃくでんぶんあぶらさとうごま	しょうがぼんのおねぎにんじんきゅうりキャベツこまつなぶなしめじごぼうだいこんねぎみかん	601 kcal 23.9 g 22.0 g 1.8 g	イワシの日献立
6	月	ご飯	○	生揚げのそぼろあんかけ 干草あえ 月見団子汁 ぶどう	ぎゅうにゅうなまあげとりにくぶたにく	こめさといもはるさめしらたまもちあぶらさとうでんぶん	しょうがもやしにんじんとうもろこしごぼうだいこんねぎぶどう	601 kcal 23.5 g 20.0 g 1.4 g	十五夜献立 ★ラッキーにんじん
7	火	はちみつレモントースト	○	チリ・コン・カーン じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅういんげんまめぶたにくベーコンレンズまめしらす	しよくパンじゃがいもマーガリンはちみつさとうあぶら	にんにくしょうがたまねぎにんじんトマトレタスキゅうりこまつなオレンジ	614 kcal 24.1 g 21.8 g 1.8 g	
8	水	ご飯	○	さわらの西京焼き風 もやしとコーンのごまあえ 豚肉と焼き豆腐の煮物 みかん	ぎゅうにゅうさわらぶたにくとうふみそ	こめじゃがいもしらたきおふあぶらさとうごま	もやしこまつなとうもろこしにんじんえのきたけはくさいねぎみかん	605 kcal 28.9 g 19.1 g 2.0 g	
9	木	ビビンバ	○	卵とわかめのスープ のりしおポテトビーンズ バナナ	ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげとりにくとうふたまごだいずわかめあおのり	こめじゃがいもあぶらさとう	にんにくしょうがぜんまいにんじんもやしこまつなはくさいえのきたけねぎバナナ	600 kcal 25.9 g 22.1 g 1.6 g	
10	金	ご飯	○	さけの薬味ソースかけ ごま酢あえ さつまいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅうさけぶたにくあぶらあげみそ	こめさつまいもこんにゃくでんぶんあぶらさとうごま	しょうがにんにくねぎこまつなにんじんもやしごぼうだいこんぶなしめじみかん	620 kcal 26.1 g 20.6 g 1.8 g	
14	火	ご飯	○	鶏肉のから揚げ ごまマヨネーズ和え のっぺい汁 みかん	ぎゅうにゅうとりにくハムぶたにくとうふ	こめこんにゃくさといもでんぶんあぶらさとうエッグフリーマヨネーズ	しょうがにんにくこまつなキャベツごぼうしいたけにんじんだいこんねぎみかん	604 kcal 27.0 g 21.9 g 1.7 g	
15	水	ブルコギ丼	○	生揚げと白菜のスープ 大学いも かき	ぎゅうにゅうなまあげぶたにく	こめさつまいもさとうあぶら	にんにくきくらげたまねぎにんじんキャベツもやしにらしょうがはくさいこまつなえのきたけかき	633 kcal 23.3 g 20.1 g 1.7 g	
16	木	ご飯	○	ふくさたまご ツナわかめ和え 肉じゃが みかん	ぎゅうにゅうたまごとうふとりにくツなぶたにくわかめ	こめじゃがいもこんにゃくあぶらさとう	にんじんたまねぎこまつなもやしぶなしめじえだまめみかん	637 kcal 28.1 g 22.1 g 1.8 g	船橋産の小松菜を食べて知る日
17	金	大豆とひき肉のドライカレー	○	かぶのサラダ 梨ゼリー入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅうぶたにくだいずハム	こめむぎじゃがいもなしゼリーあぶらさとう	にんにくしょうがたまねぎにんじんマッシュルームピーマンかぶきゅうりレタскоまつなかぶももみかんパイン	617 kcal 22.8 g 17.8 g 1.8 g	前期終業式 おたんじょうび給食
20	月	麦ご飯	○	麻婆大根 春雨サラダ さつまいもの素揚げ かき	ぎゅうにゅうなまあげぶたにくハムみそ	こめむぎさつまいもはるさめさとうあぶらでんぶんごま	にんにくしょうがしいたけだいこんにんじんえのきたけねぎにらきゅうりこまつなもやしかき	620 kcal 22.6 g 21.7 g 1.7 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日・大根 ★ラッキーにんじん
21	火	まぜご飯	○	さんまの塩焼き かぼちゃのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅうさんまあぶらあげみそ	こめあぶらさとう	にんじんしいたけごぼうえだまめだいこんしょうがたまねぎかぼちゃこまつなねぎみかん	604 kcal 26.3 g 22.9 g 1.9 g	秋の味覚・秋刀魚
22	水	ハチミツパン	○	さつまいものシチュー ひよこ豆サラダ りんご	ぎゅうにゅうとりにくレンズまめクリームひよこまめハム	ハチミツパンさつまいもバターこむぎこさとうあぶら	たまねぎにんじんぶなしめじグリーンピースとうもろこしきゅうりキャベツこまつなりんご	622 kcal 23.2 g 21.9 g 1.9 g	
23	木	栗ご飯	○	いかの香味揚げ おひたし 里芋と大根のそぼろ煮 みかん	ぎゅうにゅういかあぶらあげとりにく	こめくりさといもこんにゃくさとうでんぶんあぶらごま	しょうがにんにくこまつなもやしにんじんだいこんさやいんげんみかん	601 kcal 23.8 g 19.4 g 1.8 g	秋の味覚・栗
24	金	チキンと小松菜のドリア	○	ミネストローネスープ バナナ	ぎゅうにゅうとりにくチーズいんげんまめベーコンレンズまめ	こめマカロニバターこむぎこあぶら	たまねぎにんじんぶなしめじとうもろこしこまつなキャベツトマトバナナ	647 kcal 26.3 g 22.6 g 1.7 g	6年生修学旅行
27	月	黒糖コッペパン	○	たらのベーコンロール マカロニサラダ 白菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅうたらベーコンハムとりにくレンズまめ	こくとうコッペパンマカロニじゃがいもあぶらエッグフリーマヨネーズ	きゅうりたまねぎにんじんとうもろこしぶなしめじはくさいこまつなオレンジ	625 kcal 31.1 g 22.8 g 2.0 g	6年生振替休業日
28	火	ソフト麺ミートソース	○	海の幸のサラダ かき	ぎゅうにゅうぶたにくだいずベーコンレンズまめツないかわかめ	ソフトめんあぶらさとうこむぎこごま	にんにくしょうがにんじんたまねぎマッシュルームトマトレタスキューりこまつなかき	651 kcal 28.1 g 19.8 g 1.6 g	
29	水	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け 納豆和え 豚汁 みかん	ぎゅうにゅうししゃもなっとうぶたにくとうふあぶらあげのりみそ	こめさといもこんにゃくでんぶんあぶらさとう	こまつなキャベツごぼうにんじんだいこんぶなしめじねぎみかん	616 kcal 25.7 g 21.9 g 2.0 g	
30	木	きのこピラフ	○	レバーとポテトの揚げ煮 キャベツサラダ かぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅうレバーとりにくレバーみそとうにゅう	こめじゃがいもマーガリンあぶらでんぶんさとうごまこむぎこはちみつ	たまねぎにんじんマッシュルームぶなしめじグリーンピースしょうがキャベツむらさきキャベツきゅうりこまつなとうもろこしかぼちゃ	675 kcal 23.5 g 22.5 g 1.8 g	ハロウィン献立
31	金	ご飯	○	おからひじきコロッケ かぶのピリ辛漬け 大根と生揚げのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅうおからぶたにくひじきおからなまあげわかめみそ	こめじゃがいもあぶらさとうこむぎこパンこ	たまねぎにんじんきゅうりかぶだいこんえのきたけこまつなみかん	604 kcal 21.1 g 20.4 g 1.7 g	5年生校外学習

※都合により、食材を変更することがあります。