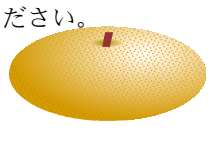
きゅうしょくのこんだて 9月

船橋市立七林小学校

もくひょう：食後は静かに休もう。

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
4	月	ねぎ塩豚丼 (麦ご飯)	○	生揚げと白菜のみそ汁 すいか	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	ねぎ もやし レモン はくさい こまつな にんじん えのき すいか	642kcal 27.7g 18.7g 2.1g	給食開始 ラッキー人参
5	火	ご飯	○	鯖の文化ぼしみぞれたれ 高野豆腐のたまごとじ 納豆ごまあえ なし	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ かつおぶし とりにく さば なっとう	こめ ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら	こまつな だいこん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん なし	615kcal 28.7g 26.8g 2.0g	船橋産なしを 食べて知る日
6	水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 大豆と小松菜のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず ハム	コッペパン さとう ワンタンのかわ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし こまつな オレンジ	631kcal 26.8g 26.5g 1.6g	
7	木	カレー麻婆丼 (麦ご飯)	○	中華あえ(ごま) フルーツポンチナタデココ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ ハム くらげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう バター あぶら こむぎこ でんぷん ごま	たまねぎ にんじん もやし にら こまつな マッシュルーム もも みかん りんご ナタデココ	650kcal 24.5g 20.9g 1.5g	
8	金	ビビンバ(ごま)	○	さつま芋と大豆のかりんとう トックスープ 巨峰	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま さつまいも あぶら さとう トック	にんじん こまつな しいたけ はくさい ねぎ もやし きょほう	634kcal 24.2g 20.7g 1.5g	
11	月	麦ご飯 (ごまじゃこ佃煮)	○	南瓜おからコロッケ 豆腐と白菜のスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう だいず おから とうふ しらす ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ きくらげ こまつな はくさい かぼちゃ ミニトマト	648kcal 26.4g 22.1g 2.1g	ラッキー人参
12	火	ガーリック ライス	○	大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ ヨーグルトセリーいちごソース	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト ベーコン ハム	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう いちごソース	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー しめじ こまつな しめじ きゅうり キャベツ	621kcal 24.0g 22.1g 2.1g	
13	水	食パン (レモンハニー)	○	豆腐ナゲット 冷凍みかん こまツナサラダ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく レンズまめ ツナ	しょくパン でんぷん じゃがいも あぶら レモンハニー さとう	たまねぎ にんじん セロリ きゅうり こまつな だいこん キャベツ みかん	632kcal 25.4g 21.9g 2.0g	
14	木	なすの肉みそ丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ さつま芋と小豆のお焼き	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ みそ ハム あずき とうにゅうクリーム	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら はるさめ さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ピーマン もやし なす しいたけ こまつな	656kcal 24.2g 22.5g 1.5g	
15	金	ご飯 (味つけのり)	○	揚げ餃子 豆乳担々スープ(ごま) 野菜のピリカラづけ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう [redacted] みそ のり	こめ ごま ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ぎょうざのかわ	キャベツ ねぎ だいこん きくらげ にら にんじん こまつな もやし きゅうり	609kcal 24.9g 25.1g 1.8g	1年生校外学習
19	火	麦ご飯	○	生揚げみそだれかけ 豚肉と大根のうま煮 おかか昆布あえ りんご	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ ぶたにく かつおぶし みそ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	だいこん にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん ねぎ りんご	624kcal 24.6g 24.2g 1.8g	
21	木	キムチ チャーハン	○	レバーと野菜の南蛮漬け(ごま) 中華野菜スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく とりにく	こめ ごま ごまあぶら でんぷん じゃがいも はるさめ あぶら さとう	とうもろこし はくさい ねぎ もやし にんじん グリンピース きくらげ さやいんげん こまつな みかん	620kcal 25.2g 21.9g 1.7g	
22	金	ごまきなこ トースト	○	大豆のチリ・コン・カン キャロット・ラペ(ツナ) 巨峰	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きなこ ツナ ベーコン	しょくパン さとう ごま マーガリン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり とうもろこし きょほう	639kcal 26.1g 25.6g 1.7g	
25	月	ソフト麺	○	肉みそソース さつま芋とりんごのかさね煮 大根ごまナムル	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ ハム	ソフトめん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら さつまいも はちみつ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース だいこん ねぎ こまつな りんご ほしぶどう	681kcal 25.2g 17.5g 2.0g	ラッキー人参
26	火	さんまの ひつまぶし	○	しらすおろしあえ なめこと生揚げのみそ汁 煮豆昆布 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さんま なまあげ かつおぶし みそ しらす だいず こんぶ	こめ あぶら さとう でんぷん	だいこん こまつな えだまめ にんじん ねぎ なめこ もやし みかん	629kcal 26.1g 24.9g 2.1g	
27	水	麦ご飯	○	大豆と挽肉のドライカレー 豆腐とわかめのごまサラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうにゅう だいず わかめ ハム	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム とうもろこし きゅうり こまつな みかん もも りんご	652kcal 24.7g 19.5g 1.9g	
28	木	わかめとごまの ご飯	○	しいらの黒酢たれ じゃが芋のみそ煮 のり酢あえ 巨峰	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく わかめ みそ のり	こめ ごま じゃがいも さとう でんぷん あぶら	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし こまつな もやし きょほう	622kcal 25.3g 21.6g 1.7g	
29	金	あなごご飯	○	小松菜の煮びたし けんちん汁 黒みつきなこ団子	ぎゅうにゅう あなご とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ きなこ わかめ あずき	こめ あぶら さといも しらたま さとう くり くろみつ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こまつな はくさい	622kcal 25.9g 17.2g 1.5g	お月見献立

○ 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。



今月の船橋産旬の食材 なし

しゃりっとした歯ざわりとさわやかな甘みがおいしいなし。
船橋市はなしの生産が盛んです。シャキシャキの食感は、石細胞という食物繊維の一種で便秘を予防します。旬の味を楽しみましょう。