

令和6年度

きゅうしょくこんだてひょう



もくひょう：正しい食べ方をしよう。

船橋市立七林小学校

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	グリーンピースごはん	○	ポテトコロッケ 野菜のピリ辛漬け 小松菜と豆腐のみそ汁 カラマンダリン	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	グリーンピース たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こまつな カラマンダリン	608 kcal 21.3 g 22.1 g 2.2 g	2年生 グリーンピース さやむき
2	木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ごまヨネーズ和え じゃがいものそぼろ煮 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにつかんとん	こめ じゃがいも エッグフリーマヨネーズ さとう ごま こんにやく あぶら でんぶん	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん さやえんどう みかん	628 kcal 23.8 g 22.4 g 1.7 g	
7	火	丸コッペパン	○	豆腐入りハンバーグ グリーンサラダ ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ だいたず ベーコン ぶたにく レンズまめ	コッペパン じゃがいも マカロニ パンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス にんじん こまつな レモン オレンジ	611 kcal 29.6 g 22.3 g 1.9 g	おたんじょうび 給食
8	水	ごはん	○	あじフライ ごま酢あえ さつま汁 セミノール	ぎゅうにゅう あじ とりにつかんとん みそ	こめ さつまいも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん キャベツ しょうが だいこん ごぼう ねぎ セミノール	620 kcal 26.1 g 20.1 g 2.0 g	
9	木	ごはん	○	豆腐のオイスターソース炒め パンサンスー 大学いも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム たまご	こめ さつまいも はるさめ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にら しょうが しいたけ きゅうり	622 kcal 24.4 g 20.6 g 1.6 g	
10	金	ごはん のりふりかけ	○	ふくさたまご ツナ和え 肉じゃが 河内晩柑	ぎゅうにゅう のり たまご とうふ とりにつかんとん ツナ ぶたにく	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ こまつな もやし ぶなしめじ グリーンピース かわちばんかん	626 kcal 27.6 g 22.5 g 1.9 g	
13	月	ひき肉と野菜の カレーライス	○	シーフードサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず わかめ いか えび	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ ぶなしめじ トマト きゅうり キャベツ こまつな メロン	642 kcal 25.2 g 22.3 g 1.5 g	
14	火	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 納豆和え 豚汁 バナナ	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも こんにやく 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 ねぎ パナナ	629 kcal 25.1 g 20.8 g 1.8 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 にんじん・大根
15	水	シュガートースト	○	ポークビーンズ かぶのサラダ 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 ハム	しょくパン じゃがいも さとう バター あぶら	たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム かぶ グリーンピース きゅうり レタス キャベツ こまつな オレンジ	615 kcal 25.3 g 21.3 g 1.8 g	
16	木	わかめごはん	○	鮭の塩焼き ごまあえ 生揚げのそぼろ煮 冷凍みかん	ぎゅうにゅう わかめ さけ なまあげ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こまつな にんじん もやし たまねぎ えきたけ さやいんげん れいとうみかん	616 kcal 28.2 g 21.5 g 2.0 g	
17	金	いかとしめじの チャーハン	○	カリカリがんと トックスープ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう いか とうふ とりにつかんとん ひじき だいたず ぶたにく	こめ あぶら でんぶん コーンフレーク トック さとう	にんにく ねぎ とうもろこし ぶなしめじ グリーンピース たまねぎ にんじん えきたけ はくさい こまつな あまなつみかん	619 kcal 26.0 g 20.7 g 1.8 g	
20	月	四川豆腐丼	○	チャーシューナムル スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた みそ とうにゅうクリーム	こめ むぎ さつまいも はるさめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが きくらげ にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし	610 kcal 23.6 g 18.8 g 1.5 g	
21	火	ごはん	○	さばのごまだれ焼き なめこおろし和え じゃがいもと白菜のみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ みそ	こめ じゃがいも ごま さとう	だいこん こまつな にんじん もやし なめこ えきたけ はくさい ねぎ れいとうみかん	604 kcal 24.0 g 21.9 g 1.7 g	
22	水	ビビンバ	○	さつまいもと大豆のカリントウ 豆腐と春雨のスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいたず とうふ	こめ さつまいも はるさめ あぶら さとう ごま でんぶん	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 ねぎ きくらげ メロン	637 kcal 25.4 g 22.4 g 1.8 g	
23	木	黒糖コッペパン いちごジャム	○	鶏肉と大豆のシチュー フレンチサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにつかんとん ベーコン だいたず クリーム ハム	こくとうコッペパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース レタス キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな レモン かわちばんかん	646 kcal 26.5 g 22.3 g 1.8 g	
24	金	ごはん	○	ソースとんかつ 干キャベツ ミニトマト けんちん汁 紅白ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつかんとん とうふ かんてん	こめ さつまいも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ ミニトマト ぶなしめじ ごぼう にんじん だいこん こまつな	626 kcal 28.5 g 20.4 g 1.5 g	運動会応援献立
28	火	スパゲティ ナポリタン	○	小松菜マフィン マセドニアポテトサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう ハム レンズまめ チーズ	スパゲティ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト こまつな きゅうり レタス こまつな オレンジ	601 kcal 24.7 g 21.9 g 1.7 g	小松菜の日献立
29	水	ごはん	○	レバーとポテトの揚げ煮 のりとしらすの和え物 たまごスープ メロン	ぎゅうにゅう レバー みそ しらす のり たまご とりにつかんとん わかめ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん しいたけ はくさい ねぎ メロン	617 kcal 26.6 g 21.2 g 1.7 g	
30	木	むぎごはん	○	生揚げのみそ炒め きゅうりの酢じょうゆ漬け かぼちゃのチーズベーコン巻き オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ チーズ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり かぼちゃ オレンジ	629 kcal 26.2 g 23.3 g 1.7 g	
31	金	かやくごはん	○	たらと野菜の揚げ煮 根菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら ぶたにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん しいたけ ごぼう しょうが かぼちゃ えだまめ だいこん ねぎ オレンジ	616 kcal 25.5 g 21.2 g 1.7 g	

※都合により、食材を変更することがあります。