

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：千葉県の食べ物を知ろう

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
4	火	カレーマーボー丼	○	中華チキンサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ いんげんまめ とうにゅうクリーム	こめ むぎ さつまいも はるさめさとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ なら きゅうり こまつな キャベツ	622 kcal 24.8 g 19.0 g 1.4 g	ふなばしさん しゅん しょくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・キャベツ
5	水	さつまいもご飯	○	めひかりのから揚げ 海苔酢あえ 豚肉と大根のうま煮 みかん	ぎゅうにゅう めひかり のり ぶたにく なまあげ	こめ さつまいも こんにゃく はるさめ でんぶん あぶら さとう	しょうが こまつな もやし とうもろこし だいこん にんじん ぶなしめじ さやいんげん みかん	614 kcal 27.1 g 19.7 g 1.6 g	ちさんちしょくこんだて 千産千消献立
6	木	ご飯	○	鶏肉の甘辛揚げ おかか和え ☆やまんば汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ あぶら	にんにく こまつな キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ぶなしめじ みかん	607 kcal 27.9 g 19.1 g 1.8 g	☆おはなし給食 「ドングリ山の やまんばあさん」
7	金	さつまいもパン	○	豚肉と大豆のトマト煮 くきわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいす べーコン ぶたにく レンズまめ くきわかめ ハム	さつまいもパン じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし こまつな りんご	605 kcal 25.7 g 20.4 g 1.9 g	
10	月	むぎご飯	○	生揚げのキムチみそ炒め 大根ナムル さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム きなこ	こめ むぎ さつまいも 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 はくさい こまつな だいこん もやし	618 kcal 23.1 g 21.2 g 1.8 g	ふなばしさん しゅん しょくざい 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
11	火	ご飯	○	さばのみそ煮 磯香和え かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	こまつな もやし にんじん えのきだけ はくさい ねぎ みかん	612 kcal 25.1 g 22.7 g 2.1 g	
12	水	ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース 小松菜のごまサラダ ☆ドラキュラスープ りんご	ぎゅうにゅう レバー ハム ぶたにく	こめ じゃがいも マカロニ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ かぶ トマト あかビーマン りんご	615 kcal 23.7 g 19.8 g 1.7 g	☆おはなし給食 「おばけのアッチと ドラキュラスープ」
13	木	ご飯	○	手作り春巻き 中華きゅうり 白玉とわかめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ はるまきのかわ しらたまもち はるさめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	しいたけ にんじん もやし きゅうり はくさい ねぎ こまつな オレンジ	620 kcal 22.1 g 20.4 g 1.6 g	ねんせいどうかいいくじゅう 2年生校外学習
14	金	☆山菜ご飯 (セルフおにぎり)	○	しいらの竜田揚げ ごまみそ和え ☆大根汁 みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あぶらあげ しいら みそ ぶたにく とうふ	こめ さといも さとう あぶら でんぶん こめこ ごま	えのきだけ ぜんまい わらび たけのこ にんじん しょうが きゅうり もやし こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	608 kcal 28.4 g 21.1 g 2.0 g	☆おはなし給食 「まゆとおに」
17	月	ご飯	○	ねぎ入り卵焼き 千草あえ 根菜ごま汁 みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく とうふ ぶたにく なまあげ みそ	こめ さといも はるさめ あぶら さとう ごま	ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん えのきだけ みかん	612 kcal 29.1 g 21.6 g 1.9 g	ふなばしさん しゅん しょくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・ねぎ ★ラッキーにんじん
18	火	ソフト麺 ツナトマトソース	○	ひじきのサラダ ☆ぐりとぐらのカステラ風	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン レンズまめ ひじき ハム とうにゅう	ソフトめん ホットケーキミックス あぶら さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな キャベツ	669 kcal 26.0 g 19.4 g 2.0 g	☆おはなし給食 「ぐりとぐら」
19	水	ねぎ塩豚丼	○	豆腐となめこのみそ汁 さつまいもと大豆のカリントウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ さつまいも あぶら さとう	ねぎ にんにく にんじん もやし こねぎ だいこん なめこ こまつな	621 kcal 25.2 g 21.6 g 1.8 g	
20	木	ご飯	○	いなだのカレー風味焼き おろし和え 大豆と野菜の煮物 みかん	ぎゅうにゅう いなだ だいす とりにく	こめ じゃがいも こんにゃく こめこ あぶら さとう	こまつな にんじん もやし えのきだけ だいこん ごぼう さやいんげん みかん	613 kcal 27.4 g 20.9 g 1.6 g	ふなばしさん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日
21	金	ココア揚げパン	○	ポトフ パスタサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	コッペパン じゃがいも スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ セロリ にんじん かぶ きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし バナナ	635 kcal 25.1 g 22.0 g 1.8 g	おたんじょうひび給食 おめでとう
25	火	ご飯 (船橋産粒すけ)	○	ぼらの辛子しょうゆかけ ごまあえ さつま汁 みかん	ぎゅうにゅう ぼら とりにく とうふ みそ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ こまつな こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう ぶなしめじ みかん	627 kcal 27.4 g 20.0 g 1.9 g	わしょく ひこんだて 和食の日献立 ふなばしさん しゅん しょくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・米
26	水	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	生揚げのきのこソース 塩昆布和え みそ肉じゃが みかん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく しおこんぶ ぶたにく みそ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう でんぶん ごま	えのきだけ しいたけ こねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ グリンピース みかん	628 kcal 26.5 g 21.8 g 1.5 g	ふなばしさん しゅん しょくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・米
27	木	黒糖コッペパン いちごジャム	○	ホンピノスチャウダー 大豆とわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ホンピノスがい ベーコン クリーム だいす わかめ ハム	こくとうコッペパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ こまつな りんご	608 kcal 22.7 g 20.0 g 2.0 g	ふなばしさん しゅん しょくざい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・ ホンピノス貝
28	金				しゃうがくじんこうじんだん 就学時健康診断のため、給食はありません。				

※都合により、食材を変更することがあります。