

目標：感謝の気持ちを持って食事をしよう

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
7	水	チキンカレーライス	○	こまつな 小松菜のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ オレンジ	604 kcal 21.1 g 20.5 g 1.7 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
8	木	ごはん	○	たらと野菜の揚げ煮 わふう 和風ごまみそサラダ 七草汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく たら ハム みそ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん かぶ せり しょうが かぼちゃ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ こまつな みかん	606 kcal 24.6 g 20.3 g 1.8 g	ななくさこんだて 七草献立
9	金	豚丼	○	ツナとわかめのサラダ おしるこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ あずき	こめ しらたき もち さとう あぶら	しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな	644 kcal 26.0 g 16.0 g 1.5 g	かがみびらこんだて 鏡開き献立
13	火	ごはん	○	とりにく 鶏肉のから揚げ マヨネーズ和え じゃがいものそぼろ煮 みかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ じゃがいも こんにゃく 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 とうもろこし にんじん だいこん グリーンピース みかん	626 kcal 25.7 g 20.8 g 1.7 g	きゅうしょくそうせんきょ 給食総選挙 主菜1位
14	水	しせんどうふどん 四川豆腐丼	○	中華和え 大学いも りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	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 しいたけ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ もやし こまつな りんご	620 kcal 22.2 g 19.4 g 1.4 g	
15	木	ガーリックトースト	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮 だいこん 大根サラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく レンズまめ わかめ ハム	しよくパン じゃがいも マーガリン あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり こまつな バナナ	623 kcal 26.1 g 22.7 g 1.9 g	
16	金	ごはん	○	ししゃものねぎだれかけ のりず 海苔酢あえ さつまいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こんにゃく さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ みかん	626 kcal 26.1 g 20.9 g 1.8 g	
19	月	もぎごはん 麦ご飯	○	なまあ 生揚げのキムチみそ炒め たまご 卵入り春雨サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム たまご 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 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 はくさいキムチ こまつな きゅうり	620 kcal 22.9 g 19.7 g 1.6 g	★ラッキーにんじん
20	火	ごはん	○	いなだのみそだれ焼き ごま酢あえ ぶたにく だいこん 豚肉と大根のうま煮 みかん	ぎゅうにゅう いなだ みそ ぶたにく なまあげ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ぶなしめじ さやいんげん みかん	609 kcal 27.8 g 21.7 g 1.6 g	
21	水	おやこどん 親子丼	○	とうふ ゆめい 豆腐と野菜のみそ汁 さつまいもとじゃこの揚げ煮 ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ しらす	こめ さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ だいこん はくさい こまつな ねぎ ぼんかん	634 kcal 25.0 g 19.9 g 2.0 g	
22	木	ごはん	○	いかの香味揚げ ごまみそ和え たくげんに 筑前煮 みかん	ぎゅうにゅう いか みそ とりにく だいず	こめ こんにゃく さといも さとう ごま でんぶん あぶら	しょうが にんにく きゅうり もやし こまつな にんじん ごぼう れんこん しいたけ みかん	619 kcal 25.9 g 20.4 g 1.6 g	
23	金	こくとう 黒糖コッペパン	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン レンズまめ クリーム ハム	こくとうコッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	621 kcal 25.2 g 23.1 g 1.8 g	あおもりけんさん 青森県産りんご
26	月	セルフおにぎり 焼きのり	○	おけ しおや 鮭の塩焼き おひたし 肉じゃが バナナ	ぎゅうにゅう のり さけ あぶらあげ ぶたにく	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん バナナ	611 kcal 28.7 g 16.9 g 1.9 g	ぜんこくがつこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間① ★ラッキーにんじん
27	火	ごはん	○	レバーとポテトの揚げ煮 のり 海苔ごま和え すいとん オレンジ	ぎゅうにゅう レバー みそ のり とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも すいとん でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが はくさい こまつな とうもろこし しいたけ にんじん だいこん ねぎ オレンジ	620 kcal 24.1 g 19.5 g 1.7 g	ぜんこくがつこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間②
28	水	きなご揚げパン	○	ワンタンスープ だいず 大豆サラダ みかん	ぎゅうにゅう さなこ ぶたにく だいず ハム	コッペパン ワンタンのかわ あぶら さとう でんぶん	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな きゅうり キャベツ みかん	604 kcal 25.0 g 22.8 g 1.9 g	ぜんこくがつこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間③ 給食総選挙 主食1位 おたんじょうび給食
29	木	ごはん	○	このしろのさんが焼き おこんぶ 塩昆布和え 根菜と生揚げのみそ汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう このしろ ぶたにく みそ しおこんぶ なまあげ	こめ さといも パンこ さとう あぶら	ねぎ しょうが しそ にんじん きゅうり キャベツ こまつな だいこん えのきたけ ぼんかん	602 kcal 29.9 g 19.6 g 1.8 g	ぜんこくがつこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間④ ふなばしさん しやん しょうさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日・このしろ
30	金	ビャンビャン麺風 肉みそソース	○	中華チキンサラダ さつまいもごまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく わかめ とうにゅう	ひもかわうどん さつまいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり こまつな もやし	666 kcal 27.5 g 20.8 g 1.8 g	ぜんこくがつこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間⑤

※都合により、食材を変更することがあります。