

令和7年度 きゅうしょくこんだてひょう

目標: 楽しい食事の場を作ろう



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
2	月	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	くきわかめのサラダ さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ きなこ みそ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら キャベツ きゅうり もやし	625 kcal 23.5 g 20.3 g 1.6 g	★ラッキーにんじん
3	火	ご飯	○	いわしのかば焼き風 ごまあえ おにあ じる 鬼避け汁 ぽんかん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいす みそ	こめ こんにゃく さといも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが こねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ ぽんかん	619 kcal 25.8 g 21.9 g 1.8 g	せつせんじにて 節分献立
4	水	シナモントースト	○	チリ・コン・カーン コーンサラダ 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 わかめ ハム	しょくパン ジャがいも バター 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 きゅうり こまつな キャベツ とうもろこし オレンジ	619 kcal 25.4 g 20.7 g 1.8 g	
5	木	ご飯	○	ますのみそマヨネーズ焼き あぶらあ い 油揚げ入りごま酢和え さとうき だいこん に 里芋と大根のそぼろ煮 はるみ	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ とりにく みそ	こめ さといも こんにゃく エッグフリー・マヨネーズ さとう ごま あぶら でんぶん	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん さやいんげん はるみ	605 kcal 25.4 g 19.3 g 1.8 g	
6	金	ご飯	○	チキンナゲット レタスサラダ ほうれんそうのスープ みかん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいす ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん レタス とうもろこし マッシュルーム ほうれんそうみかん	627 kcal 30.8 g 21.0 g 1.6 g	ねんくみせいいこんだて 6年1組作成献立
9	月	ご飯	○	ふくさたまご ほうれんそうの磯香あえ にく 肉じゃが いよかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ぶたにく こうやどうふ のり	こめ ジャがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ぶなしめじ えだまめ いよかん	622 kcal 28.5 g 20.8 g 1.7 g	かねはさん しゅんしきい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 ほうれんそう ★ラッキーにんじん
10	火	ガーリックコーンライス	○	カレーミートボール ヨーグルトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす ヨーグルト スキムミルク ウインナー	こめ さつまいも じやがいも マーガリン あぶら パンこ さとう	にんにく とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん レタス きゅうり りんご みかん キャベツ えのきたけ ブロッコリー こまつな	619 kcal 28.5 g 20.3 g 1.9 g	ねんくみせいいこんだて 6年2組作成献立
12	木	ご飯	○	くろだい 黒鯛の揚げびたし おろし和え さつまいもの田舎みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう くろだい だいす とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	629 kcal 28.0 g 20.0 g 1.7 g	
13	金	スペゲティナポリタン	○	コールスローサラダ 粉ふきいも チーズ ココアマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ハム あおのり チーズ とうにゅう	スペゲッティ じやがいも あぶら さとう ホットケーキミックス	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 キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	614 kcal 26.2 g 22.7 g 1.7 g	かねはさん こんだて バレンタイン献立 おたんじょうび給食 おめでとう
16	月	ご飯	○	なまあ 生揚げの肉みそソース ちくさ 千草あえ だいす 大豆と野菜の煮物 やさい にもの オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいす とりにく みそ	こめ ジャがいも こんにゃく はるさめ あぶら さとう でんぶん	しいたけ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん さやいんげん オレンジ	617 kcal 26.7 g 21.4 g 1.7 g	かねはさん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日 ★ラッキーにんじん
17	火	ご飯	○	さばのみそ煮 華風和え さわにわん 沢煮椀 はるか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ おふ さとう あぶら ごま	はくさい こまつな えのきたけ ごぼう にんじん もやし ねぎ はるか	614 kcal 25.2 g 22.9 g 2.1 g	
18	水	ハヤシライス	○	ひじきのサラダ みかん白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ クリーム チーズ ひじき ハム	こめ むぎ ジャがいも しらたま あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ グリンピース トマト きゅうり こまつな キャベツ みかん	673 kcal 21.7 g 19.2 g 1.7 g	
19	木	ご飯 あじつ 味付けのり	○	わかさぎのから揚げ ごまみそ和え ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げの煮物 いよかん	ぎゅうにゅう のり わかさぎ ぶたにく なまあげ みそ	こめ ジャがいも しらたき おふ でんぶん あぶら ごま さとう	しょうが きゅうり 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 いよかん	616 kcal 26.7 g 20.7 g 1.6 g	かねはさん のり 船橋産の海苔を 食べて知る日
20	金	焼きカレーパン	○	マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ハム とりにく レンズまめ	コッペパン ジャがいも マカロニ あぶら パンこ こむぎこ エッグフリー・マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな バナナ	617 kcal 25.4 g 20.7 g 2.1 g	ねんくみせいいこんだて 6年3組作成献立
24	火	ご飯	○	揚げぎょうざ 野菜の酢じょうゆ漬け たまご 卵とわかめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく とうふ たまご わかめ	こめ ぎょうざのかわ あぶら でんぶん こむぎこ ごま	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな オレンジ	615 kcal 26.0 g 22.2 g 1.6 g	ねんせいこじういじくじゅう 3年生校外学習
25	水	ブランコッペパン いちごジャム	○	コーンシチュー ツナとわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ とうにゅう クリーム ツナ わかめ	ブランコッペパン じやがいも こむぎこ バター あぶら さとう	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ こまつな りんご	625 kcal 23.8 g 22.0 g 1.9 g	
26	木	ご飯	○	いなだのごま酢だれかけ なつとう 納豆和え じる さつま汁 しらぬい	ぎゅうにゅう いなだ なつとう のり とりにく とうふ みそ	こめ さつまいも こんにゃく さとう でんぶん あぶら ごま	こまつな キャベツ しょうが にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ しらぬい	617 kcal 29.4 g 21.0 g 1.7 g	
27	金	ご飯	○	とりにく とうふ 鶏肉と豆腐のチリソース ちゅうか 中華和え さつまいも蒸しパン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース もやし むしパンミックス	657 kcal 23.3 g 19.4 g 1.5 g	

※都合により、食材を変更することがあります。

☆6年生が家庭科の授業で作成した献立を給食に取り入れました！