

10月 予定献立表

10月分の給食の申し込み締め切りは、7月1日(火)です。
10月分の給食費引き落としは、7月31日(木)です。

令和7年

船橋市立七林中学校

日	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
1	水	ご飯 豆腐の真砂焼き 小松菜の甘辛和え 炊き合わせめかぶのみそ汁 オレンジ	791	32.8	26.7	2.1	食パン イチゴミックスジャム 鶏肉のチーズパン粉フライ わかめサラダ ジャが芋と野菜のスープ グレープフルーツ	801	35.6	31.2	2.6	
2	木	梅ご飯 さばのねぎみそ焼き 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁 フルーツ和え	790	30.4	27	2.4	「大根」を味わおう コッペパン 豚肉の大根ソース添え マリネサラダ さつま芋のミルクがらめ 卵入りオニオンスープ オレンジ	807	33.9	28.8	2.6	
3	金	もち玄米入りごまご飯 レバーの香り揚げ ごま酢あえ さつま汁 オレンジ	790	32.6	28.5	1.9	ミルクロール マカロニグラタン フレンチサラダ 豆とキャベツのトマトスープ キウイフルーツ	807	30.6	32.3	2.6	
6	月	ツナピラフ めひかりのカレー揚げ きこのサラダ ABCペッパースープ グレープフルーツ	799	33.3	28.6	2.1	コッペパン ポテトのミートソース煮 キャベツとミニトマトのサラダ 豆腐と野菜のスープ キャラメルプリン	816	33.5	27.9	3.1	
7	火	ご飯 生揚げと大根のマーボー炒め 野菜のツナ和え ビーフンスープ りんご	825	34.3	30.3	2.4	セサミトースト チキンサラダ さつまいもの甘煮 レンズ豆のシチュー オレンジ	832	30.8	30.2	2.6	
8	水	ご飯 グリルチキンペレロントーノ ミックスソテー ミネストローネスープ オレンジ	790	32.6	30.9	1.7	さつまいもパン レバーのごまだれ揚げ キャベツのフレンチサラダ マカロニスープ グレープフルーツ	801	31.7	31.1	2.8	
9	木	麦ごはん さけのチャンチャン焼き もやしの酢じょうゆ和え けんちん汁 グレープフルーツ	801	34.9	32.4	2.1	コッペパン チョコレートクリーム いかのエスカパーージュ もやしとコーンのごま和え 白菜とベーコンのスープ フルーツポンチ	835	32.9	29.5	3.0	
10	金	ごま入りご飯 白身魚のみそ焼き 辛子和え あとひきお煮しめ 芋の子汁 りんご	790	33	23.4	2.4	ソフト麺ハヤシソース チーズポテト チョップドサラダ オレンジ	826	36.9	29.4	2.1	
14	火	ご飯 クラッカーのチキンフライ きゅうりの華風和え ビーフンソテー キムチスープ オレンジ	829	37.4	24.2	2.5	ぶどうパン 生揚げのピリ辛炒め ジャがバター 春雨スープ キウイフルーツ	811	30.5	29.3	2.5	
15	水	秋のおこわ かわいいの唐揚げ 小松菜のおかか和え かぶと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	792	33.4	23.3	2.4	「小松菜」を味わおう ブランコッペパン 豆のグラタン 小松菜のソテー ABCトマトスープ フルーツ白玉	807	32.5	26.9	2.7	
16	木	ご飯 焼きししゃも ひじきとツナの炒め煮 かぶのゆず香和え 豚汁 柿	801	35.7	32.4	2.4	コッペパン レバーとチーズのサクサク揚げ ごまドレッシングサラダ チキンチャウダー オレンジ	807	35.9	32.5	2.4	
17	金	ドライカレー スパイシーフィッシュ コールスローサラダ 白菜とレンズ豆のスープ 梨	827	37.6	26.1	2.2	ソフト焼きそばパン いかの香味焼き ひじきのマリネ 卵スープ グレープフルーツ	817	39.1	28.3	3.2	
20	月	わかめと大豆のごはん 豚肉のみそ生姜焼き 五色あえ のっぺい汁 きなこレモン豆乳ヨーグルト	799	36.3	24.6	2.0	コッペパン みかんジャム フライドチキン パンバンジー 中華風コーンスープ りんご	819	37.9	31.6	3.1	
21	火	ご飯(船橋産米使用予定) レバーと生揚げの中華風 春雨のナムル 青のりポテト 千切りスープ オレンジ	790	33.1	26.5	2.3	コッペパン アプリコットジャム スペイン風オムレツ マセドニアサラダ 野菜スープ ナタデココ入りぶどうゼリー	790	35.9	32.5	3.0	
23	木	五穀ご飯 豆腐ハンバーグおろし添え 青菜とこんにゃくの和え物 卵と野菜のみそ汁 グレープフルーツ	794	36.4	29.5	2.1	はちみつパン 鶏肉のオニオン風味揚げ プロックリーサラダ かぶのクリームシチュー 花みかん	803	35	32.5	2.0	
24	金	もち玄米入りごまご飯 豚肉と生揚げのキムチ炒め 春雨サラダ 具だくさん豆腐スープ オレンジ	804	33.5	32.2	2.6	コッペパン 白身魚と野菜オープン焼き 白菜と柿のサラダ パンキンポターージュ キウイフルーツ	791	39.7	27.2	2.5	
27	月	ごまご飯 鶏肉と野菜の揚げ煮 わさび和え 生揚げと白菜のスープ フルーツポンチ	834	28.6	29.4	1.5	甘納豆パン ますのムニエル グリーンサラダ プロックリーソテー イタリアンスープ 花みかん	792	39.5	30.2	2.0	
28	火	枝豆ごはん 揚げ豚のおろしがけ きゅうりの浅漬け つみれ汁 グレープフルーツ	792	33.4	32.2	2.4	コッペパン はちみつ 豆腐の中華煮 わかめと野菜の中華和え 餃子スープ オレンジ	797	36.9	32.4	2.9	
30	木	ご飯 生揚げのみそ炒め 納豆和え さつま芋のかりんとう わかめのスープ オレンジ	792	29.6	26.5	2.6	ぶどうパン 白身魚のホワイトソース焼き きこのサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	799	35.3	31.4	2.4	
31	金	チキンライス 小松菜とコーンのサラダ キャベツとベーコンのスープ かぼちゃプリン	790	30.1	24.5	2.7	「ハロウィン」献立 黒糖コッペパン いちごジャム パンキンコロケ いかと茎わかめのサラダ 千切りスープ オレンジ	835	33	30.4	3.3	

都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
牛乳は毎日つきます。

10月14日のA献立『クラッカーのチキンフライ』災害時に備蓄されていた「クラッカー」を使用した料理となっています。
皆さんは何か災害時のために備えている食材はありますか？これを機に見直してみましょう。



次の印は、印の右に示す食品が入っています。
卵 牛乳・乳製品 えび・かに 貝類

～七林中学校 給食の3つの約束～
・お皿はきちんと持っていき。
・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心掛ける。
『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、栄養バランスを整えよう！』

10月31日はハロウィン献立
10月31日はハロウィンにちなんで、A献立には「かぼちゃプリン」、B献立には「パンキンコロケ」を取り入れてみました。
皆さんはハロウィンのシンボルはもととかぼちゃではなく、「かぶ」であったことを知っていますか？ヨーロッパからアメリカへとハロウィンが伝わった時に、生産量の多かったかぼちゃを代用したことから始まったようです。

10月分の給食費(全食分の金額です)
330円×20回＝6600円(全学年)