

11月 予定献立表

11月分の給食の申し込み締め切りは、9月2日(火)です。
11月分の給食費引き落としは、9月30日(火)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
4	火	カレーピラフ 白身魚の照り焼き 海藻サラダ かぶのクリームシチュー フルーツポンチ	791	35.3	23.4	2.3	キャラメル揚げパン 豆腐のかき油炒め 大根のナムル 春雨スープ グレープフルーツ	795	32.6	31.4	2.6	
5	水	もち玄米入りごまご飯 さばのみそ煮 納豆和え 人参きつねしりしり のっぺい汁 りんご	827	36.6	34.2	2.1	黒コッペパン 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 小松菜のサラダ ABCスープ オレンジ	790	36.7	31.3	2.4	
6	木	ご飯 鶏肉のつくね揚げ わさび和え カリカリ大豆 沢煮鮎 花みかん	806	38.2	29.7	2.0	ソフト麺ミートソース レタスときゅうりのサラダ にら卵スープ グレープフルーツ	829	36.6	31.5	2.4	
7	金	キムチチャーハン レバーとじゃがいもの中華風 春雨のナムル 生揚げの中華スープ りんご	824	30.3	31.1	2.6	ブランコッペパン 魚のパン粉焼き わかめサラダ 大豆入りカレースープ オレンジ	788	38.6	31.3	2.9	3年生 給食なし
10	月	ひじきご飯 豆あじの南蛮漬け 甘辛和え さつま汁 グレープフルーツ	795	35.8	27.4	2.6	甘納豆パン 豆腐のトマトグラタン ほうれん草のサラダ オニオンスープ ナタデココ入りぶどうゼリー	786	33.7	32.4	2.5	
11	火	麦ご飯 生揚げと野菜の煮物 もやしとコーンのごま和え 豆腐と野菜のスープ オレンジ	798	33.6	29.8	2.4	コッペパン チョコレートクリーム メンチコロッケ コンビネーションサラダ ミネストローネスープ りんご	791	32.7	32.1	2.5	
12	水	今が旬の船橋産食材: 大豆の磯煮 ご飯 豚カツ キャベツとトマトの和え物 大豆の磯煮 道産子汁 グレープフルーツ	815	35.2	28.7	2.4	「キャベツ」を味わおう 食パン マーメイド 鶏肉のムニエルサルサソース マセドニアサラダ キャベツスープ フルーツ和え	792	31.9	30.7	2.4	
13	木	ポークカレーライス 白身魚のムニエル コーンサラダ えのきたけのベッパースープ オレンジ	798	33.5	28.4	2.3	ソフト麺ツナハヤシソース 丸じゃがフライ 切干大根のサラダ 卵スープ 柿	832	36.7	24.7	2.5	
14	金	ご飯 鯖のごまだれ焼き 梅肉和え 青のりポテト にらと油揚げのみそ汁 りんご	807	34.7	30.9	2.4	黒コッペパン いかのアップルマリネ ミックスソテー 野菜とレンズ豆のスープ いちごプリン	790	35.6	30.1	2.6	2年生 給食なし
17	月	今が旬の船橋産食材: 大根 大根ご飯 生揚げのきのこソース ごま和え 里芋のみそ汁 オレンジ	791	33.9	31.4	2.3	「大根」を味わおう パンキンパン 蒸しシューマイ 大根サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	790	31.3	31.4	2.6	
18	火	千産千消デー 献立 さつま芋ご飯 すずきとかぶの揚げ煮 小松菜とささみの和え物 卵と海苔のみそ汁 グレープフルーツ	808	33.4	27.1	2.3	さつま芋パン 小松菜オムレツ フルーツヨーグルトサラダ 白菜とえびのスープ オレンジ	791	35.7	31.2	2.6	
20	木	ご飯 鶏肉の唐辛子焼き 大根おろし もやしと小松菜の酢じょうゆ和え なめこと生揚げのみそ汁 黒ごまゼリー	798	32.9	31.7	2.2	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 グレープフルーツ	836	30.8	30	2.3	
21	金	和食の日 献立 もち玄米入りごまご飯 ますのオープン焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものおかか煮 八宝みそ汁 オレンジ	790	37.8	28.7	2.0	けんちんうどん レバーの香味揚げ いかとわかめの酢みそ和え きなこ団子	793	40.2	30.1	2.5	
25	火	ご飯 いわしの蒲焼き風 青菜のみぞれ和え 人参と卵のみそ汁 フルーツポンチ	797	30.9	26.3	2.2	コッペパン いかのスパイス焼き マセドニアサラダ 粉ふき芋 具だくさんトマトスープ オレンジ	790	38.7	32.4	2.9	
26	水	もち玄米入りご飯 鶏肉の生姜焼き 磯香和え 根菜とこんにゃくの炒め煮 わかめのみそ汁 抹茶ゼリー	812	35.1	31.1	2.1	ぶどうパン 鶏肉のソテー トマトソース きこのサラダ 豆腐と野菜のスープ りんご	790	31.8	32.1	2.6	3年生 給食なし
27	木	かやくご飯 レバーの竜田揚げ 大根のゆず蜜漬け 小松菜と油揚げのみそ汁 芋ようかん	846	33.6	24.7	2.5	テーブルロール いわしの黄金焼き ポテトのマヨネーズサラダ きのこと玉ねぎのスープ オレンジ	804	33.8	31.8	2.4	3年生 給食なし
28	金	ご飯 ふくき卵 かぶのピリ辛和え さつま芋のかりんとう 豚汁 オレンジ	798	32.7	27.6	2.0	黒コッペパン いちごジャム カレーマーボー豆腐 白菜の華風和え 春雨スープ グレープフルーツ	790	35.4	32.4	2.6	

船橋産: キャベツ
キャベツはビタミンCをはじめ、カルシウムやカリウムなどを豊富に含んでいます。
少しひんやりとした気候を好むため、春や冬の季節で、千葉県のがけがちょうどよく、その気候を活かして栽培がおこなわれています。

船橋産: 大根
千葉県ではほぼ年間を通して大根の栽培が行われていますが、特に冬の大根は寒さから身を守るために糖分を増やすため、みずみずしく甘みがあります。

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

11月18日は千産千消デー献立
地元でとれたものを地元で消費する「地産地消」を千葉県では「千産千消」と表しています。
地元でとれたものを地元で消費することで、生産者から消費者までの届ける距離も短くなり環境にもとても良い取組となっています。

11月21日は和食の日献立
11月24日(いいにほんしよく)は「和食の日」です。
2013年に「和食...日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることを皆さんは知っていますか?
和食文化は世界共通の財産となりました。

~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ましょう!』



11月分の給食費(全食分の金額です)	
330円×17回 = 5610円	(1年生)
330円×16回 = 5280円	(2年生)
330円×14回 = 4620円	(3年生)