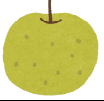


9月 予定献立表

9月分の給食の申し込み締め切りは、5月30日(金)です。
9月分の給食費引き落としは、6月30日(月)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
2	火	麦とろご飯 ばらのフライ ごま和え 道産子汁 梨	792	32.3	24.7	2.4	◇コッペパン 豚肉と野菜のトマト煮 マリネサラダ ベーコンポテトソテー オレンジ	790	38.2	29.2	3.2	
3	水	マーボー豆腐丼 パンサンスー 豆とさつま芋のおやき 千切りスープ りんご	834	30.8	26.7	2.1	◇ココア揚げパン しらの甘酢あんかけ 中華風グリーンサラダ ※ビーフンの卵スープ グレープフルーツ	790	36.1	29.8	2.7	
4	木	★★ 今が旬の船橋産食材：「梨」を味わおう ★★ 里芋ご飯 コノシロの南蛮漬け おかか和え なめこ汁 梨たっぷりゼリー	793	32.5	25.1	2.5	◇ぶどうパン ◇※れんこん入り肉団子 青菜ともやしのナムル ※野菜と卵の炒め物 ※うずら入り具沢山スープ 梨	839	35.4	31.4	3	
5	金	ご飯 チキンのおろし煮 千草あえ ビーマンの五目炒め 八宝みそ汁 冷凍みかん	791	32.7	29.5	2.3	◇黒糖コッペパン レバーとじゃが芋のヤンニョム風 チョコレギ風サラダ 白玉スープ パイナップル	802	33.1	25.6	2.7	
8	月	わかめと大豆のご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 わさび和え 大根と生揚げのみそ汁 白玉きなこと	841	35.3	23.1	2.6	◇はちみつパン ※豆と豆腐のミートグラタン シルバーサラダ ポトフ オレンジ	836	36.6	32.4	3	
9	火	キムチチャーハン 韓国風いか焼き 塩だれナムル 春雨スープ 冷凍みかん	810	35.4	27.1	2.8	◇コッペパン チョコレートクリーム ◇※白身魚とマッシュルームの卵焼き ◇小松菜のサラダ さつま芋スティック マカロニスープ りんご	800	35.9	30.3	3.1	
10	水	もち玄米入りごまご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりの土佐和え わかめのみそ汁 フルーツポンチ	834	34.3	29.8	1.8	◇丸コッペパン ◇おからコロッケ 千切りキャベツ ◇スパゲティ・ガーリックソース ◇コーンチャウダー オレンジ	829	34.2	30.8	2.7	
12	金	ご飯 ☆えびのチリソース もやしとコーンの中華和え ※中華卵スープ キャラメルプリン	798	35.6	24	1.8	◇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 オニオンスープ キウイフルーツ	798	32.7	32.3	2.7	
16	火	栗ご飯 さんまの塩焼 大根おろし ひじきの煮物 みそけんちん汁 オレンジ	795	30.4	30	2.8	◇コッペパン ◇いかとポテトのチリソース コーンサラダ 洋風わかめスープ ゴマプリン	838	34.6	25.9	3.4	
18	木	もち玄米入りごまご飯 豚肉の生姜焼き 磯香和え のっぺい汁 抹茶ゼリー	800	37.1	29	2.1	◇コッペパン レバーのケチャップ和え ひじきのマリネ ◇秋の味覚シチュー ぶどう	800	38.1	30.4	3.3	
19	金	昆布ご飯 いわしの千草揚げ 小松菜とキャベツの和え物 豚汁 オレンジ	840	35.4	30.4	2.5	◇自分で作るホットドッグ ボークサラダ ◇ポテトクリーム煮 キウイフルーツ	802	36.1	33.1	3.2	1年生 給食なし
22	月	☆ ★ お 彼 岸 献 立 ☆ ★ 赤じそご飯 精進揚げ(南瓜・茄子) 里芋の豆腐そぼろ煮 冬瓜の豆乳みそ汁 白玉あずき	835	28.7	25	2.4	野菜あんかけ焼きそば ポテトのどらやき 豆腐と野菜のスープ ミニおはぎ(きなこ・ごま)	796	32.4	30.4	3	
24	水	ご飯 鶏肉のごまみそだれ 青菜の甘辛和え 芋煮汁 グレープフルーツ	804	36.2	28	2	◇カレーサンド いかフライ ちりめんサラダ ABCスープ オレンジ	811	37	31.4	3.1	3年生 給食なし
25	木	※親子丼 スタミナ和え 粉ふき芋 野菜のみそ汁 オレンジ	790	37.7	23.9	2.8	担々麺(豆乳) 具だくさん春巻き こんにゃくの辛子みそ炒め オレンジゼリー	801	30.1	31.7	2.4	3年生 給食なし
26	金	メキシカンライス レバーとじゃが芋のレモンソース わかめのサラダ レンズ豆とキャベツのスープ ぶどう	813	35.3	24.6	2.8	◇コッペパン あんずジャム 豆腐のかき油炒め 中華きゅうり ※もずくスープ グレープフルーツ	791	36.3	32.2	3	3年生 給食なし
29	月	ご飯 生揚げの中華煮 もやしとコーンのごまあえ けんちん汁 オレンジ	805	34	30.4	2.4	◇チーズトースト チキンサラダ 青のりポテト ◇ミネストローネスープ フルーツナタデココ	792	31.7	32.2	3	
30	火	◇キャロットライスの小松菜ソースかけ 白身魚の香味焼き コーンサラダ 白菜とインズ豆のトマトスープ グレープフルーツ	826	36.4	28	2.6	ソフト麺ミートソース ポテトと野菜の炒め物 小松菜とコーンのサラダ オレンジ	796	30.9	27.9	2.1	

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。

★ お 彼 岸 に つ い て ★

お彼岸とは、仏教の教えに基づき、春分の日と秋分の日の中日とする前後3
日間の合計7日間の期間を指し、ご先祖様を供養する伝統的な行事です。
お彼岸でよく食べられているおはぎには、次のような理由が挙げられます。

- ①先祖供養
ご先祖様への感謝の気持ちを伝えるために添えられています。
- ②魔除け
小豆の赤色には邪気を祓う効果があると考えられています。
- ③縁起の良い食べ物
おはぎには小豆や砂糖などの貴重な食材が使われているため、縁起が良いとされています。
- ④季節の移ろい
秋に咲く萩の花にちなんで名付けられ、食べる習慣が定着しました。



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く。
- ・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!』

9月分の給食費(全食分の金額です)

330円×16回=5280円 (1年生)
330円×17回=5610円 (2年生)
330円×14回=4620円 (3年生)

