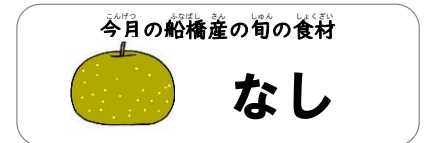




9月 予定献立表

今月の目標：食事と健康について知ろう



令和6年度

船橋市立行田東小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年生量)					
			血・肉・骨になるもの		体の調子をとのえるもの		熱や力になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)		
			(あかのたべもの)		(みどりのたべもの)		(きいろのたべもの)							
◆◆◆ 4-1リクエスト給食 ~フルーツ白玉~ ◆◆◆														
3 火	ガーリックライス	チリコンカン 茎わかめのサラダ フルーツ白玉	○	ぶたにく ベーコン しろういんげんまめ くきわかめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく パセリ にんじん ごまつな マッシュルーム	しょうが たまねぎ さやいんげん トマト きゅうり もやし らっさよう	もも おうとう みかん りんご バナナ レモン	こめ さとう じゃがいも もち	あぶら	639	20.8	15.7	2.0
4 水	ご飯	豆腐のオイスターソース炒め 白菜の中華和え スイートポテト	○	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう くきわかめ クリーム	にんじん ごまつな なら きゅうり	たまねぎ しょうが きくらげ	たけのこ はくさい えのき	こめ さとう しょうが かたくり はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら くり バター ごま はちみつ	631	25.8	17.4	1.7
◆◆◆ 4-2リクエスト給食 ~二色揚げパン~ ◆◆◆														
5 木	二色揚げパン	チキンと豆のトマト煮 スパゲティサラダ 梨	○	きなこと いんげんまめ ベーコン とり ボンレスハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん キャベツ レタス	にんにく たまねぎ きゅうり	パセリ レモン なし	コッペパン スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら	620	27.1	20.6	1.7
6 金	ツナとトマトのピラフ	メルルーサの香草パン粉焼き 米粉マカロニスープ パナナ	○	ツナ メルルーサ どりにく レンズまめ	チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	はくさい コーン バナナ	こめ はくりきこ パンこ じゃがいも こめマカロニ	あぶら	620	31.6	17.7	1.9
9 月	豚丼 (玄米入りご飯)	しらすとねぎの卵焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ	○	ぶたにく たまご とうふ しらす おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん えのき しいたけ ごまつな はくさい	しょうが たまねぎ オレンジ	こねぎ	こめ もちげんまい しらす さとう じゃがいも	あぶら ごま	630	30.3	20.4	1.9
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「梨」です。船橋の梨を味わって食べましょう。◆◆◆														
10 火	ご飯	レバーと野菜の南蛮漬け 春雨もずくスープ 梨	○	レバー とうふ どりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう しょうが ねぎ	たけのこ はくさい しいたけ なし	こめ じゃがいも かたくり さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	636	23.3	20.2	1.7
11 水	玄米入りご飯	四川豆腐 コロコロきゅうり 大学いも	○	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ	ねぎ はくさい きゅうり	こめ もちげんまい さとう かたくり さつまいも こくとう	あぶら ごまあぶら ごま	657	23.7	20.9	1.9
12 木	わかめご飯	江戸前ボラと野菜の揚げ煮 小松菜と生揚げのみそ汁 パナナ	○	ぼら かまぼこ なまあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう しょうが はくさい	ねぎ バナナ	こめ もちげんまい じゃがいも さとう かたくり	あぶら ごま	634	22.1	20.6	1.9
13 金	玄米入りご飯	エビと生揚げのチリソース シルバーサラダ オレンジ	○	えび なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ きゅうり みかんかん オレンジ	こめ もちげんまい さとう かたくり	あぶら はるさめ エッグフリーマヨ ネーズ	620	23.7	20.2	2.0
◆◆◆ 十五夜メニュー ~9月17日はお月見です~ ◆◆◆														
17 火	ご飯	鯖の文化干し 米粉マカロニサラダ 月見団子(みたらし)	○	さば ぶな かぼ こめ つきみ だんご	ぎゅうにゅう ハム	にんじん キャベツ	レタス きゅうり	たまねぎ パセリ レモン	こめ こめマカロニ しらすもち さとう かたくり	あぶら	644	23.2	21.6	1.5
19 木	コーンピラフ	しいらのチーズケチャップ焼き おさつチップス 卵スープ ぶどう	○	ハム しいら たまご どりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	コーン たまねぎ グリーンピース	しいたけ たけのこ ねぎ ぶどう	こめ さつまいも かたくり	バター あぶら	632	31.7	20.2	1.9
20 金	ごましおご飯	鮭の塩焼 きゅうりの土佐和え 豚肉のすき焼き風 オレンジ	○	さけ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり しょうが しいたけ	えのき ねぎ はくさい オレンジ	こめ もちげんまい しらす さとう	ごま あぶら	621	31.8	21.0	2.0
24 火	ふきよせご飯	ししゃもの揚げ煮 サワーサラダ 薩摩芋と茸のごま味噌汁 パナナ	○	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ごまつな ねぎ だいこん	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	ぶなしめじ バナナ	こめ もちげんまい さとう かたくり さつまいも	くり あぶら ごま	657	24.6	21.0	2.0
25 水	ぶどうパン	鮭と小松菜のグラタン ミネストローネ オレンジ	○	さけ レンズまめ どうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく だいず	ごまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	キャベツ エリンギ トマト パセリ オレンジ	ぶどうパン マカロニ こむぎ じゃがいも こめマカロニ	あぶら バター	628	31.2	20.9	1.8
◆◆◆ 9月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆														
26 木	玄米入りご飯	豚肉の和風ステーキ 小松菜とたまごのあえもの さつまいも ぶどう	○	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん レモン もやし	ごぼう えのき ねぎ ぶどう	こめ もちげんまい あぶら さとう こんにゃく さつまいも	ごま ごまあぶら	622	27.6	20.8	2.0
27 金	きのこピラフ (しょうゆ味)	豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ パナナ	○	どりにく だいず ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ハム	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しいたけ マッシュルーム しめじ にんにく セロリ	レタス きゅうり バナナ	こめ じゃがいも さとう	オリブオイル あぶら ごま	643	25.8	21.3	2.0
30 月	米粉ポークカレー ライス(ご飯)	ミモザサラダ グレープゼリー	○	ぶたにく レンズまめ ハム たまご	ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが レタス マッシュルーム	りんご グリーンピース レタス ぶどう	こめ じゃがいも さとう こめ	あぶら バター	654	27.7	21.5	2.0

☆材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆2年生は13日(金)は校外学習のため給食はありません。

☆3年生は27日(金)は校外学習のため給食はありません。

☆18日(水)は市教研大会のため11:30下校となり、給食はありません。

【給食の停止について】
 3日以上連続して給食を食べない場合には、給食を停止することができます。けがや病気等で長期欠席し、給食を停止し、給食費を還付できる場合があります。船橋市のホームページから届け出用紙をプリントアウトするか、担任までお申し出ください。
 届け出は土日祝日を除く4日前までに学校へ提出をしてください。受理した翌日から4日目に給食を停止します。