



9月 予定献立表

今月の目標：食事と健康について知ろう

今月の船橋産の旬の食材

なし

令和7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)				
日	曜	主食	おかず		血・肉・骨になるもの		体の調子をととのえるもの		熱や力になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(9)	脂質(9)	塩分相当量(9)	
					(あかのたべもの)		(みどりのたべもの)		(きいろのたべもの)						
◆◆◆ 防災の日給食 ～すいとん～ ◆◆◆															
2	火	ご飯	アジのカレー揚げ ひじきのマリネ すいとん	○	まあじ ひじき ハム	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	にんじん きゅうり レタス	こまつな だいこん ねぎ	しいたけ はくさい	こめ こむぎご あぶら さとう	ごま すいとん	634	30.5	20.9	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。 ◆◆◆															
3	水	揚げパン	チキンと豆のトマト煮 米粉マカロニチーズ サラダ 梨	○	しろいんげん ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ハム チーズ	にんにく にんじん にんじん	トマトかん いんげん レタス	きゅうり レモンかじゅう なし	コッペパン あぶら さとう	じゃがいも こめマカロニ	643	25.2	21.4	1.8
4	木	ご飯	豆腐のオイスターソース炒め 白菜の中華あえ スイートポテト	○	どうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう きわかめ クリーム	にんじん たまねぎ こまつな にら	しょうが さくらげ たけのこ	はくさい きゅうり えのきたけ	こめ さとう あぶら てんぷん バター はちみつ	はるさめ ごきあぶら ごま さつまいも くり	649	25.5	19.5	1.7
5	金	コーンピラフ	しいらのチーズ キャップ 焼き おさつチップス ABCスープ	○	ハム しいら チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コーン にんじん たまねぎ	グリビース マッシュルーム はくさい	こまつな	こめ バター あぶら てんぷん	さつまいも マカロニ じゃがいも	633	31.5	18.2	1.9
8	月	豚丼	しらすとねぎの卵焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	○	ぶたにく たまご どうふ しらす	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ みそ	しょうが しいたけ えのきたけ	にんじん たまねぎ はくさい	こねぎ ねぎ こまつな	こめ もちげんまい あぶら	しらたき さとう ごま じゃがいも	622	30.4	20.7	1.9
9	火	ご飯	パスタと野菜の南蛮漬 春雨もずくスープ	○	ぶたレバー もずく どうふ	ぎゅうにゅう とりにく	れんこん ごぼう しょうが	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ はくさい しいたけ こめつな	こめ じゃがいも てんぷん あぶら	さとう ごま はるさめ ごまあぶら	620	23.8	20.7	1.8
10	水	玄米入りご飯	四川豆腐 コロコロきゅうり 大学いも	○	どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しいたけ	たけのこ にんじん ねぎ	チンゲンサイ はくさい きゅうり	こめ もちげんまい あぶら さとう	てんぷん ごまあぶら ごま さつまいも	664	23.3	22.0	1.9
◆◆◆ 4-1リクエスト給食 ～フライドポテト～ ◆◆◆															
11	木	ドライカレー	フライドポテト 野菜スープ	○	ぶたにく だいず チーズ	ぎゅうにゅう あおのり とりにく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ	にんじん マッシュルーム ピーマン	コーン キャベツ こまつな	こめ あぶら	じゃがいも	621	25.7	20.6	1.9
12	金	玄米入りご飯	エビと生揚げのフリット シルバーサラダ オレンジ	○	えび どうふ	ぎゅうにゅう ハム	ねぎ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん こまつな 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 あぶら	さとう てんぷん はるさめ エッグ フライ-チーズ	620	23.7	20.3	1.8
◆◆◆ あおぞら3組 和泉麻衣先生の出身地 千葉長生郡白子町の郷土料理「鰯のつみれ汁」 ◆◆◆															
16	火	ご飯	魚の七味焼き 米粉マカロニサラダ (カレー風味) つみれ汁	○	まはば ハム いわしボール	ぎゅうにゅう みそ	ねぎ しょうが にんじん	キャベツ レタス きゅうり	たまねぎ レモンかじゅう だいこん	こめ さとう ごま あぶら	こめマカロニ こんにやく さといも	649	26.8	20.5	1.9
18	木	ごましおご飯	フライドチキン 青のり きゅうりの土佐和え 豚肉のすき焼き風 冷凍みかん	○	だいず あおのり かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	きゅうり にんじん しょうが	しいたけ えのきたけ ねぎ	はくさい こまつな れいとうみかん	こめ もちげんまい ごま てんぷん	あぶら しらたき じゃがいも さとう	651	26.6	20.6	1.6
19	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 バナナ	○	ツナ チーズ メルルーサ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリビース はくさい コーン	こまつな バナナ	こめ あぶら こむぎご	バナナ じゃがいも こめマカロニ	620	30.7	17.4	1.9
22	月	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	○	しろいんげん ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ きわかめ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん こまつな レモンかじゅう	マッシュルーム いんげん トマトかん きゅうり こまつな レモンかじゅう	もやし らっしょう おうとうかん みかんかん バイコン バナナ	こめ チリパウダー あぶら	じゃがいも さとう もち	649	20.9	15.7	1.9
24	水	ブドウパン	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 チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく てぼうまめ	こまつな たまねぎ しめじ	にんにく にんじん キャベツ	エリンギ トマトかん オレンジ	ブドウパン こめマカロニ あぶら	こめ バター じゃがいも	631	30.5	20.6	1.9
◆◆ 9月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆															
25	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 とりにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく しょうが だいこん	レモンかじゅう しょうが もやし にんじん	ごぼう えのきたけ ねぎ ぶどう	こめ もちげんまい さとう あぶら	ごまあぶら こんにやく さつまいも	621	28.1	20.7	1.9
26	金	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	○	はなむすび ぼら かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	かぼちゃ ごぼう しょうが	いんげん にんじん はくさい	ねぎ こまつな	こめ もちげんまい じゃがいも てんぷん	あぶら さとう ごま	624	24.4	20.8	1.9
29	月	ふきよせごはん	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	○	ししゃも わかめ あつあげどうふ	ぎゅうにゅう みそ	しいたけ にんじん たけのこ	キャベツ きゅうり こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ もちげんまい くり さとう	あぶら てんぷん ごま さつまいも	622	24.7	20.7	1.9
◆◆◆ 4-2リクエスト給食 ～米粉ポテトカレーライス～ ◆◆◆															
30	火	米粉ポテトカレーライス	鶏と野菜のスープ フルーツのヨーグルト和え	○	ぶたにく レンズまめ ヨーグルト チーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく	トマトかん いんげん レタス りんご グリビース コーン	キャベツ こまつな みかんかん バイコン おうとうかん バナナ	こめ あぶら バター	じゃがいも さとう こめ	639	25.6	19.1	1.9

☆材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆3年生は26日(金)は校外学習のため給食はありません。

☆17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。