



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8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)								
2	水	◆◆◆ 防災の日給食 ～すいとん～ ◆◆◆												637	30.8	21.0	1.9
		ワカメご飯	アジのカレー揚げ ひじきのマリネ すいとん	○	わかめ まあい ひじき ハム	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	ほししいたけ はくさい	こめ こむぎ あぶら さとう	すいとん						
3	木	◆◆◆ 「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。 ◆◆◆												645	25.2	21.4	1.8
		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	○	しろいんげんまめ ベーコン とりにく	ハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	トマトかん さやいんげん 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						
4	金	ごはん	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	○	とうふ ぶたにく むきえび	くきわかめ クリーム	にんじん たまねぎ こまつな にら	しょうが きくらげ たけのこ	はくさい きゅうり えのきたけ	こめ あぶら さとう てんぷん りょうとうはるさめ	649	25.5	19.5	1.7			
7	月	コーンピラフ	メルルーサのチーズ チャップ 焼き おさつチップス ABCスープ	○	ハム メルルーサ チーズ	ベーコン ぶたにく	コーン にんじん たまねぎ	グリーンピース マッシュルーム	はくさい こまつな	こめ バター あぶら	640	29.5	19.1	1.9			
8	火	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 とうふ しらさばし おから	あぶらあげ みそ	しょうが ほししいたけ えのきたけ	にんじん はくさい ねぎ	こまつな	こめ もちげんまい あぶら	622	30.4	20.7	1.9			
9	水	◆◆◆ 重陽の節供 ～ふきよせごはん～(果ご飯を食べる習慣) ◆◆◆												622	24.7	20.7	1.9
		ふきよせごはん	ししゃもの揚げ煮 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 みそ	ほししいたけ にんじん たけのこ	キャベツ きゅうり こまつな ねぎ	こまつな たまねぎ しめじ だいこん	こめ もちげんまい あぶら てんぷん	くり さとう ごま さつまいも						
10	木	ドライカレー	フライドポテト 野菜スープ	○	ぶたにく レンズまめ チーズ	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 あおピーマン コーン	キャベツ こまつな	こめ あぶら	620	25.1	19.3	1.9			
11	金	玄米入りごはん	エビと生揚げのチリソース シルバーサラダ オレンジ	○	むきえび あつあげ	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	631	24.0	20.4	1.8			
14	月	◆◆◆ 4-1リクエスト給食 ～唐揚げ～ ◆◆◆												654	28.2	17.7	1.9
		ごはん	鶏のから揚げ 米粉マカロニサラダ (カレー風味) つみれ汁	○	とりにく ハム いわしボール	みそ	にんにく 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 ねぎ こまつな	こめ てんぷん あぶら	こめマカロニ さとう こんにやく さといも						
15	火	ごましおご飯	万化ソース 青のり 豚肉のすき焼き風 きゅうりの土佐和え 冷凍みかん	○	だいず あおのり かつおぶし	ぶたにく やきとうふ	きゅうり にんじん しょうが	ほししいたけ 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	643	26.5	20.6	1.6			
17	木	◆◆◆ 4-2リクエスト給食 ～フルーツパンチ～ ◆◆◆												637	20.3	15.5	1.9
		ガーリックライス	チリコンカン 茎わかめのサラダ フルーツパンチ	○	しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	チーズ くきわかめ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん	マッシュルーム さやいんげん トマトかん きゅうり こまつな	もやし らっきょう ももかん みかんかん バナナ レモンかじゅう	こめ オリーブオイル あぶら	じゃがいも さとう						
18	金	玄米入りごはん	豚肉の和風ステーキ 小松菜とたまごのあえもの さつま汁 ぶどう	○	ぶたにく ほそぎりたまご	とりにく みそ	にんにく しょうが だいこん ねぎ	レモンかじゅう こまつな もやし ぶどう	にんじん ごぼう えのきたけ	こめ もちげんまい さとう あぶら	621	28.1	20.7	1.9			
24	木	◆◆ お彼岸給食 「おはぎ」 ◆◆◆												673	23.1	17.8	1.4
		ごはん	江戸前ボラと野菜の揚げ煮 千切り野菜のすまし汁 おはぎ(つぶあん)	○	はら	とりにく	かぼちゃ ごぼう しょうが にんじん	さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ	たけのこ いとみつば	こめ じゃがいも てんぷん	あぶら さとう ごま おはぎ						
25	金	◆◆ 十五夜「月見みたらし団子」 ◆◆◆												623	26.2	19.7	1.9
		玄米入りごはん	四川豆腐 中華チキンサラダ 月見団子(みたらし)	○	とうふ ぶたにく みそ	とりにく	にんにく しょうが ほししいたけ	たけのこ にんじん ねぎ	チンゲンサイ はくさい きゅうり キャベツ	こめ もちげんまい あぶら さとう	てんぷん ごま しらたまもち						
28	月	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	○	しらすけ レンズまめ とうきゅう チーズ	ベーコン ぶたにく てぼうまめ	こまつな たまねぎ ぶなしめじ	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	641	30.7	20.7	1.9			
29	火	ごはん	レバーと野菜の南蛮漬 春雨もずくスープ	○	ぶたレバー もずく	とうふ とりにく	れんこん ごぼう しょうが	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ はくさい ほししいたけ こまつな	こめ じゃがいも てんぷん ごま あぶら	620	23.8	20.7	1.8			
30	水	◆◆ 9月まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆												639	25.6	19.1	1.9
		こめ 米粉ポークカレーライス	とりにく 鶏と野菜のスープ フルーツヨーグルト和え	○	ぶたにく レンズまめ ヨーグルト チーズ	とりにく わかめ クリーム	たまねぎ しょうが にんにく にんじん パインかん	マッシュルーム トマトかん りんご グリーンピース ももかん	コーン キャベツ こまつな みかんかん	こめ あぶら バター	じゃがいも さとう こめ						

☆材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆1年生は29日(火)は校外学習のため給食はありません。

☆16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、給食を停止してください。
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日目に給食が停止になります。