

9月予定献立表

2026年9月

★今月の食育目標：食事と健康について知ろう!★

船橋市立飯山満小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	一言メモ	
3	木	かつカレーライス <ご飯、カレー(乳不使用)、とんかつ(乳卵不使用)>	○	三番瀬海苔サラダ ヨーグルト	米,じゃが芋,さとう,油,小麦粉,マーガリン,パン粉	豚肉,わかめ,豆乳チーズ,海苔,ヨーグルト,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,りんご,グリンピース,キャベツ,こまつな	724 kcal 28.0 g 26.2 g 1.6 g	夏休み明けの給食は、楽しかった夏休みが終わって悲しい気持ちが吹き飛び、学校に行きたくなるような献立にしました。	
4	金	ココア揚げパン	○	チリ・コン・カーン 小松菜とコーンのサラダ	パン,油,じゃが芋,さとう,こま	牛乳,いんげん豆,豚肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム,こまつな,とうもろこし,レモン	621 kcal 24.5 g 22.0 g 1.8 g		
7	月	ご飯 今年度、最初で最後です！	○	カレーマボー豆腐 チャーシューナムル 船橋産梨	米,さとう,油,でんぶん,はるさめ,ごま油,ごま	牛乳,豆腐,豚肉,大豆,焼き豚	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,こまつな,もやし,梨	610 kcal 29.2 g 19.8 g 1.7 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「梨」	
8	火	キムチビビンバ	○	さつま芋と大豆のカリント 春雨スープ	米,さとう,油,でんぶん,ごま油,ごま,さつま芋,はるさめ	鶏肉,油揚げ,牛乳,大豆	にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,もやし,こまつな,ぜんまい,ねぎ,たけのこ	620 kcal 22.6 g 21.9 g 1.5 g	大人気のキムチビビンバです。他の料理とバランスよく食べましょう。	
9	水	6年生給食なし ご飯	○	太刀魚の香味揚げ 菊花和え 具だくさんみそ汁	米,でんぶん,油,さとう,こま	太刀魚,豆腐,油揚げ,牛乳	しょうが,にんにく,こまつな,はくさい,にんじん,えのきたけ,菊の花,玉ねぎ,もやし,ねぎ	620 kcal 23.9 g 26.6 g 1.5 g	重陽の節句(9/9) 重陽の節句には、菊の花を飾ったり、菊の花を浮かべたお酒を飲んだりします。	
10	木	生揚げと茄子のピリ辛丼	○	ワンタンスープ オレンジ	米,さとう,油,ごま油,でんぶん,ワンタンの皮	生揚げ,豚肉,レンズ豆,牛乳,わかめ	茄子,にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,もやし,はくさい,こまつな,オレンジ	615 kcal 26.3 g 22.8 g 1.6 g	生揚げなどの豆製品には、カルシウムが豊富に含まれています。1食で435mg(4年生分量)のカルシウムを摂ることができます。	
11	金	麦ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ(卵不使用) いかとわかめの酢みそ和え 沢煮わん パナナ	米,麦,でんぶん,小麦粉,油,さとう,こま	牛乳,いか,竹輪,青海苔,鶏肉,わかめ,油揚げ	きゅうり,こまつな,ごぼう,にんじん,たけのこ,はくさい,もやし,ぶなしめじ,パナナ	610 kcal 25.5 g 17.7 g 2.1 g	沢煮わんの「沢」には「沢山」という意味があり、たくさんの食材を千切りにして入れた汁物です。	
14	月	ご飯	○	目光のカリン揚げ 磯香和え じゃが芋のうま煮 冷凍みかん	米,でんぶん,油,じゃが芋,こんにゃく,さとう	牛乳,海苔,目光,豚肉	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,グリンピース,みかん	620 kcal 27.0 g 17.4 g 1.5 g	日本の味めぐり<福島県> 「目光のカリン揚げ」	
15	火	ゼリーは入っていません かてめし	○	ゼリーフライ(小麦乳卵不使用) すいとん汁	米,さとう,油,じゃが芋,米粉,ごま,白玉	鶏肉,昆布,レンズ豆,牛乳,おから,油揚げ	にんじん,しいたけ,きり干しだいこん,グリンピース,玉ねぎ,ねぎ,ごぼう,だいこん,はくさい,こまつな	621 kcal 20.1 g 18.7 g 1.7 g	日本の味めぐり<埼玉県> 「かてめし(混ぜご飯)」「ゼリーフライ(おから、じゃが芋、ねぎをよく混ぜ、そのまま素揚げした料理)」	
16日(水)は、市教研大会のため、給食はありません。										
17	木	みそラーメン	○	中華風チキンサラダ フルーツ白玉	中華麺,さとう,ごま油,油,ごま,白玉	焼き豚,鶏肉,わかめ,牛乳	しなちく,キャベツ,とうもろこし,こまつな,ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,もも,みかん,りんご,レモン	611 kcal 24.3 g 16.2 g 1.9 g	中華麺は袋から少しずつだして、お椀に入れて食べてください。	
18	金	ご飯	○	秋刀魚の筒煮 かみかみ焼肉サラダ 秋茄子のみそ汁 ぶどう	米,さとう,油,ごま	秋刀魚,豚肉,豆腐,油揚げ,牛乳	しょうが,だいこん,にんじん,こまつな,きゅうり,茄子,玉ねぎ,ねぎ,ぶどう	610 kcal 25.6 g 24.7 g 1.8 g	2年生 道徳「かむかむメニュー」 お彼岸献立 毎月19日は食育の日〜かみかみ献立 〜「かみかみ焼肉サラダ」	
24	木	ご飯 味付け海苔	○	レバーの大和和え 春雨と野菜の炒め物 きのこ汁	米,でんぶん,油,さとう,ごま,はるさめ,ごま油	牛乳,海苔,豚肉,鶏肉,豆腐	しょうが,にんじん,こまつな,たけのこ,キャベツ,しいたけ,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ	610 kcal 25.2 g 19.0 g 1.9 g	レバーには、鉄分が豊富に含まれています。1食で7.3mg(4年生分量)の鉄分を摂ることができます。	
25	金	ご飯 セレクト給食	○	鶏肉の照り焼き 茎わかめの和え物 里芋と生揚げのそぼろ煮 お月見団子(きな粉orみたらし)	米,さとう,油,里芋,さとう,でんぶん,白玉	牛乳,わかめ,鶏肉,かつお節,生揚げ,きな粉	しょうが,きゅうり,にんじん,こまつな,もやし,だいこん,グリンピース	きな粉を選んだ場合 694 kcal 28.2 g 22.6 g 1.7 g	みたらしを選んだ場合 687 kcal 27.6 g 22.1 g 1.9 g	十五夜(9/25) 「里芋のそぼろ煮」「お月見団子」 セレクト給食 予め選んだ味のお団子を食べます。
28	月	黒コッペパン はちみつ	○	茄子的ミートグラタン(小麦乳不使用) オニオンスープ オレンジ	パン,はちみつ油,さとう,米粉	牛乳,レンズ豆,鶏肉,豆乳チーズ,ベーコン	なす,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト,マッシュルーム,こまつな,オレンジ	649 kcal 24.5 g 21.3 g 2.1 g	旬の茄子を使ったグラタンです。オニオンスープの玉ねぎは、あめ色になるまでじっくり炒めて作ります。	
29	火	おじぎり (セルフおにぎり)	○	鯖の幽庵焼き 納豆和え お芋と南瓜のみそ汁 みかんゼリー	米,ごま,でんぶん,じゃが芋,みかんゼリー	牛乳,かつお節,納豆,わかめ,油揚げ,鯖	ゆず,にんじん,こまつな,キャベツ,玉ねぎ,もやし,かぼちゃ	614 kcal 28.0 g 20.6 g 1.9 g	4年生 国語「一つの花」 国語の教科書「一つの花」より 「おじぎり」「お芋と南瓜のみそ汁」	
30	水	ご飯	○	八宝菜 さつま芋おやき(乳卵不使用) りんご	米,さとう,ごま油,でんぶん,さつま芋,油,マーガリン,ごま	牛乳,いか,豚肉,豆乳,うすら卵	しょうが,にんにく,ねぎ,しいたけ,たけのこ,玉ねぎ,はくさい,にんじん,こまつな,きくらげ,りんご	615 kcal 22.4 g 18.6 g 1.2 g	うすら卵は、丸ごと飲み込むことがないよう、よくかんで食べるようにしましょう。	

* 献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

* 献立表に記載された栄養価(1杯分・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は、4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20〜30%を目安としています。