

令和7年度



9月よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう 「 たべものと けんこうについてしよう 」

船橋市立飯山満小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳	こ ん だ て め い		し ょ く ひ ん の は た ら き			材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か ず め い	ち 血 や 肉 に な る	ち 熱 や 力 の も と に な る	か ら だ 体 の 調 子 を と と の え る	
3	水	○	チキンカレー ライス	小松菜サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター こま	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム レタス にんにく しょうが みかん	647 kcal 22.5 g 20.8 g 1.5 g
4	木	○	ごま入りご飯	鮭の塩焼き のり酢和え すいとん	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ とりにく	こめ あぶら ごま こむぎこ でんぶん	にんじん こまつな もやし しいたけ ねぎ はくさい	621 kcal 26.5 g 20.2 g 1.8 g
5	金	○	キムチビビンバ	いかの香味揚げ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか わかめ	こめ あぶら さとう こま はるさめ こめこ でんぶん	にんじん もやし こまつな ぜんまい はくさいキムチ ねぎ だけのこ にんにく しょうが	581 kcal 28.2 g 19.7 g 1.9 g
8	月	○	ご飯	麻婆豆腐 中華和え なし	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず みそ	こめ さとう あぶら はるさめ でんぶん こま	にんじん こまつな しいたけ だけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが なし	626 kcal 29.6 g 20.2 g 1.7 g
9	火	○	わかめご飯	鶏のから揚げ 小松菜の和え物 真沢山みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも こめこ さとう	にんじん こまつな もやし だいこん えのき こぼろ にんにく しょうが オレンジ	639 kcal 30.9 g 22.3 g 2.0 g
10	水	○	セサミトースト	チリ・コン・カン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく きんときまめ だいず ツナ	パン パター ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース きゅうり レタス こまつな にんにく しょうが	651 kcal 26.7 g 26.4 g 1.8 g
11	木	○	ご飯	レバーの大和あえ 干草和え キャベツのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう はるさめ こめこ ごま	にんじん こまつな もやし とうもろこし キャベツ えのき オレンジ	630 kcal 27.4 g 21.1 g 2.0 g
12	金	○	タコライス タコライスのサラダ	フライドポテト 千切りスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく だいず チーズ あおのり くきわかめ	こめ あぶら ごま じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ トマト レタス だけのこ えのき こまつな もやし ねぎ にんにく しょうが	577 kcal 24.0 g 19.7 g 1.9 g
16	火	○	きな粉揚げパン	豆腐のオイスターソース炒め 中華きゅうり オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きなこ	パン あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ にら だけのこ きくらげ こまつな きゅうり しょうが オレンジ	606 kcal 28.7 g 25.2 g 2.0 g
18	木	○	チキンピラフ	大豆とごぼうのカリカリ揚げ ABCスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず あおのり ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん マカロニ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム こぼろ はくさい とうもろこし	625 kcal 26.0 g 19.8 g 1.3 g
19	金	○	ご飯	スズキの甘辛ごまがらめ 納豆和え もやしのみそ汁 なし	ぎゅうにゅう スズキ なっとう あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう こめこ ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし しめじ なし	606 kcal 27.4 g 19.2 g 1.8 g
22	月	○	ご飯	生揚げの中華煮 パンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ だけのこ しめじ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	620 kcal 27.3 g 22.0 g 1.9 g
24	水	○	じゃじゃ麺	三色和え にらたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ だいず みそ	ソフトめん あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし にら しょうが にんにく オレンジ	629 kcal 28.8 g 20.3 g 2.0 g
25	木	○	ご飯	鯖の文化干し おひたし 生揚げのみそ汁 ぶどう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ なまあげ みそ	こめ あぶら ごま	にんじん こまつな もやし キャベツ えのき ねぎ ぶどう	616 kcal 25.9 g 27.7 g 1.9 g
26	金	○	おはぎ (あんこ&きなこ)	けんちんうどん ツナ和え	ぎゅうにゅう とりにく あずき きなこ あぶらあげ ツナ	こめ もちこめ さとう うどん さといも あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ こぼろ こまつな もやし	623 kcal 26.3 g 15.5 g 1.7 g
29	月	○	ご飯	揚げぎょうざ ナムル 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ	こめ ぎょうざのかわ ごま でんぶん あぶら はるさめ ごま さとう	にんじん こまつな キャベツ ねぎ にら とうもろこし もやし しいたけ にんにく しょうが	624 kcal 23.8 g 20.7 g 1.9 g
30	火	○	大豆入り ひじきご飯	ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 だいこん とうふ 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ ししゃも ひじき わかめ さつまあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん ごぼう だいこん えのき ねぎ こまつな	629 kcal 26.5 g 22.2 g 2.1 g

◎17日(水)は、市教研大会のため給食はありません。

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

☆1日のスタートとなる「朝ごはん」を、きちんと食べてから登校しましょう。
正しい食事のリズムは、体の調子を整えてくれます。
朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べて、生活リズムを調整しましょう。

