



こんだてひょう



家庭数

令和6年9月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熟や力のもとになる	体の調子を整える	1人1日-kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	こんだての ねらい
3火	ソフト麺 ★カレーソース	○	■わかめサラダ なし	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく チーズ わかめ	ソフトめん あぶら さとう パター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし なし	637 25.0	20.3 2.1	船橋産食材 なし
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~なし~									
4水	ご飯	○	★家常豆腐 ■ペイコドポテト 冷凍みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぶん パター じゃがいも	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい こまつな みかん	644 25.0	22.8 1.5	食物せんいを とろう
5木	わかめご飯	○	★すずきとポテトのレモンソース ■からし和え ▲卵スープ	ぎゅうにゅう わかめ すずき たまご とりにく	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう こま	しょうが レモン こまつな もやし にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	606 27.5	19.2 2.2	船橋産食材 すずき
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~すずき~									
6金	チキンピラフ	○	★レバーとチーズのサクサク揚げ ▲野菜スープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー チーズ とりにく	こめ あぶら きよさのかわ さとう	にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ こまつな パナナ	613 23.8	21.1 1.7	鉄分を とろう
9月	ご飯	○	★さばのみそ煮 ■のり酢和え ▲粥のすまし汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが もやし にんじん こまつな きゅうり レモン えのきたけ ねぎ だいこん きく オレンジ	603 24.2	23.5 2.1	行事食 《重陽の節句》 粥のすまし汁
10火	ご飯	○	★豆腐のオイスターソース煮 ■ナムル スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ さつまいも パター	にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな もやし	650 24.1	19.7 1.7	旬の食材 さつまいも
11水	ガーリック トースト	○	★チリコンカーン ■コールスローサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン	しょうパン パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ビーマン レモン ぶどう	602 25.7	24.3 2.0	旬の食材 ぶどう
12木	ご飯	○	★鶏のから揚げ ■千草和え ■五目煮豆	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな とうもろこし ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん	611 28.0	20.6 1.4	豆を 食べよう
13金	★ルーロー飯	○	■ごまドレサラダ ▲ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう こま ビーフン	にんにく しょうが ねぎ チンゲンツァイ きゅうり こまつな にんじん もやし はくさい きくらげ	600 25.7	22.0 2.1	外国の料理 《台湾》 ルーロー飯
17火	ご飯	○	★すき焼き煮 ■甘酢和え お月見だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら しらたき さとう しらたまもろ でんぶん	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	606 24.0	18.0 1.3	行事食 《十五夜》 お月見だんご
~18日(水)は市教研大会のため、給食はありません。~									
19木	ご飯	○	★焼きししゃも ■機香和え ■肉じゃが ホワイトゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも のり しろいんげんまめ ぶたにく かんてん にゅうさんきんいりょう	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ	622 28.2	16.4 1.7	カルシウムを とろう
20金	かて飯	○	★ゼリーフライ ■ツナ和え ▲なめこ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから とうにゅう たまご まぐろ とうふ わかめ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ こま	にんじん ほししいたけ すいき ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな もやし なめこ だいこん オレンジ	601 23.4	21.6 2.1	郷土料理 《埼玉県》 かて飯 ゼリーフライ
24火	★チキンカレー ライス	○	■じゃこサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン パナナ	614 23.6	19.4 1.9	人気の料理 チキンカレー ライス
25水	ご飯	○	★お好み焼き風卵焼き ■おひたし ▲さつまい オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あおのり あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん キャベツ しょうが こまつな もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	600 27.5	21.2 2.0	たんぱく質を とろう
26木	★さんまの かば焼き丼	○	■小松菜ともやしの和え物 ★冬瓜入り豚汁 ぶどう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう とうがん ねぎ ぶどう	646 27.1	26.2 1.7	旬の食材 さんま、冬瓜 ぶどう
27金	ココア揚げパン	○	★鶏肉と大豆の米粉シチュー ■くきわかめのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいす しろいんげんまめ チーズ くきわかめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こめこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ	629 25.8	23.8 2.1	海藻を 食べよう
30月	ご飯	○	★さけとチーズの春巻き ■きゅうりと切干大根の和え物 ▲豆乳担々スープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく だいす みそ とうにゅう	こめ はるまきのかわ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こま	もやし きゅうり きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	649 26.8	22.0 1.7	伝統的な 保存食 きりぼしだいこん 切干大根

★は、主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず） ■は、副菜（野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず） ▲は、汁物 を表しています。