



こんだてひょう



令和7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	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分 -kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
2 火	チキンカレーライス	○ なし	小松菜サラダ 	ぎゅうにゅう とりこ チーズ	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり もやし とうもろこし なし	638 22.5	21.7 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 なし
3 水	ご飯	○	家常豆腐 中華あえ オレンジ	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	しょうが だけのこ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンツアイ きゅうり こまつな もやし とうもろこし オレンジ	608 26.3	21.2 1.4	鉄分をとろう
4 木	コッペパン はちみつ	○	チリ・コン・カーン ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン ひじき	コッペパン はちみつ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	602 23.6	18.4 2.0	豆を食べよう
5 金	ご飯	○	たらと野菜の揚げ煮 ころころきゅうり 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶ あぶら こま じゃがいも さとう	しょうが にんじん ピーマン きゅうり ごぼう とうがん ねぎ	607 24.1	19.5 1.7	旬の食材 冬瓜
8 月	ブルコギ丼	○	茎わかめのサラダ かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ とうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり キャベツ かぼちゃ	662 24.2	21.5 2.0	人気の料理 かぼちゃのおやき
9 火	ご飯	○	さばのみそ煮 のり酢あえ 菊のすまし汁 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 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	627 24.7	23.7 2.2	行事食 《重陽の節句》
10 水	テーブルロールパン	○	鶏肉と大豆のシチュー きのこのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ だいす とうにゅう なまクリーム ベーコン	テーブルロール じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん レタス ふなしめじ マッシュルーム エリンギ こまつな きゅうり	607 25.4	25.5 2.1	きのこを食べよう
11 木	ご飯	○	焼きししゃも 肉じゃが 納豆和え ぶどう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なとつ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな もやし ぶどう	636 31.5	18.0 1.7	カルシウムをとろう
12 金	コーンピラフ	○	レバーとじゃが芋のケチャップ和え じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたレバー わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら マーガリン じゃがいも でんぶ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし しょうが ピーマン レタス きゅうり こまつな レモン オレンジ	605 24.4	19.5 1.9	小魚を食べよう
16 火	中華丼	○	きゅうりのさっぱり漬け さつま芋のごま団子	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ レンズまめ とりこ	こめ あぶら さとう でんぶ さつま芋 くり こむぎこ こま	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい にんじん こまつな きくらげ きゅうり レモン	669 24.5	22.0 1.4	手を食べよう
～ 17 日 (水) 市教研大会のため給食はありません。～									
18 木	ご飯	○	ホキのフライ コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とりこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	619 26.1	18.9 1.5	魚を食べよう
19 金	ご飯	○	鶏肉の韓国風照り焼き ひじきの五目煮 ごま酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ だいす ひじき あぶらあげ	こめ さとう あぶら こま	にんにく しょうが にんじん れんこん さやいんげん こまつな もやし キャベツ オレンジ	628 26.7	22.9 1.5	海藻を食べよう
22 月	ガーリックライス	○	すずきのコロッケ フレンチサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン すずき チーズ とりこ	こめ じゃがいも マーガリン あぶら パンこ でんぶこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな きゅうり パセリ レモン とうもろこし マッシュルーム キャベツ	625 24.2	21.1 2.1	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 すずき
24 水	ご飯	○	生揚げの味噌いため ナムル みかんゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな チンゲンツアイ もやし みかん	618 24.1	19.9 1.6	人気の料理 ナムル
25 木	ご飯	○	かつおの甘辛揚げ 土佐和え けんちん汁 パナナ	ぎゅうにゅう かつお みそ かつおぶし とりこ とうふ	こめ でんぶ あぶら さとう さといも	しょうが こまつな にんじん もやし はくさい しいたけ ごぼう だいこん ねぎ パナナ	614 29.5	17.0 1.6	郷土食《高知県》 かつお 土佐和え
26 金	ご飯	○	麻婆豆腐 切干大根のかみかみサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ だいす とりこ みそ	こめ あぶら さとう でんぶ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん ねぎ たら きりぼしだいこん きゅうり こまつな オレンジ	603 25.8	19.5 1.4	かみかみメニュー
29 月	ジャンバラヤ	○	鮭とチーズの春巻き キャベツのスープ ぶどう	ぎゅうにゅう とりこ しゃ チーズ	こめ あぶら マーガリン はるまきのかわ フライドポテト こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし グリーンピース キャベツ こまつな ぶどう	595 25.1	19.6 1.7	旬の食材 ぶどう
30 火	ご飯 海苔ふりかけ	○	大豆と揚げボールの煮物 ツナ和え オレンジ	ぎゅうにゅう のり だいす とりこ さつまあげ まぐろ	こめ あぶら こま こんにゃく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし オレンジ	614 24.2	18.5 1.8	食物せんいをとろう

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。