



よていこんだてひょう
予定献立表

令和8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	134kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
2 水	チキンカレーライス		ごまドレッシングサラダ ○ なし 	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら 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 もやし キャベツ なし	616 23.0	19.7 1.7	らなばしさん しゅん しよくさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 なし
3 木	はん ごはん てづく 手作りなめたけ		なまあ 生揚げのそぼろ煮 ばいにくあ 梅肉和え バナナ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら	えのきだけ たまねぎ にんじん ししいたけ はくさい さやいんげん きゅうり こまつな もやし うめ バナナ	600 24.1	17.6 1.7	てつぶん 鉄分をとろう
4 金	はん ごはん		さばの香味焼き ○ からし和え とんじる 豚汁 ぶどう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	600 29.2	20.8 1.8	しゅん しよくさい 旬の食材 ぶどう
7 月	ちゅうかどん 中華丼		ナムル ○ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ レンズまめ とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ さつまいも マーガリン	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ ただけのこ たまねぎ はくさい にんじん こまつな きくらげ もやし	691 24.7	20.2 1.6	しよくもつ 食物せんいをとろう
8 火	テーブルロールパン		とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー ○ きりほしだいこん 切干大根のかみかみサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	テーブルロール じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり こまつな バナナ	624 25.1	22.9 1.9	でんとうてき ほぞんしよく 伝統的な保存食 きりほしだいこん 切干大根
9 水	きのこピラフ		レバーのマリアナソース ○ マカロニサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きんぎょ ぶたレバー まぐろ	こめ マーガリン あぶら でんぶん じゃがいも こま マカロニ	たまねぎ にんじん なましいたけ マッシュルーム ぶなしめじ えだまめ しょうが ビーマン こまつな きゅうり パセリ レモン オレンジ	636 25.5	21.3 1.5	しゅん しよくさい 旬の食材 きのこ
10 木	はん ごはん		さけのコーンマヨネーズ焼き かいそう 海藻サラダ ○ ミネストローネスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さけ かいそうミックス わかめ しろういんげんまめ	こめ マヨネーズ こま あぶら さとう マカロニ	とうもろこし きゅうり こまつな とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ オレンジ	607 26.1	19.8 1.7	かいそう た 海藻を食べよう
11 金	はん ごはん		しせんとうふ 四川豆腐 ○ きゅうりの香り漬け お好みチップス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい きゅうり れんこん かぼちゃ	600 24.9	18.5 1.5	かみかみメニュー
14 月	はん ごはん		さんまのかば焼き風 ○ こしきあ 五色和え かきたま汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ たまご わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが きゅうり こまつな とうもろこし にんじん もやし ねぎ	656 25.0	26.6 1.8	しゅん しよくさい 旬の食材 さんま
15 火	ナン		おめ お豆のキーマカレー ○ ツナとわかめのサラダ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく チーズ まぐろ わかめ	ナン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン みかん	600 29.1	21.5 2.2	まめ た 豆を食べよう め ～ひよこ豆～
～ 16 日 (水) 市教研大会のため給食はありません。～									
17 木	わかめごはん		すすきのコロッケ  ○ おひたし とうがん あます 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ ススキ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら パンこ でんぶんこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう とうがん ねぎ	616 24.6	18.7 1.9	らなばしさん しゅん しよくさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 すすき
18 金	はん ごはん		とりにく かんにくあうて や 鶏肉の韓国風照り焼き こもくにまめ 五目煮豆 ○ のり酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ れんこん ごぼう さやいんげん もやし こまつな きゅうり レモン オレンジ	609 27.4	21.2 1.5	まめ た 豆を食べよう だいず ～大豆～
24 木	けんちんうどん (ソフト麺)		ししゃものカレー揚げ ○ コーンサラダ ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう あぶらあげ でんぶん ししゃも わかめ たまご	ソフトめん さといも あぶら でんぶん こむぎこ さとう はちみつ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな きゅうり とうもろこし	636 28.5	18.3 1.9	りょうり リクエスト料理 ぐりとぐらのカステラ和え
25 金	さといも はん 里芋ごはん		とりにく ちゅうかに 鶏肉と高野豆腐の煮物 ○ はくさい あます 白菜の甘酢和え ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ	こめ さといも こんにゃく さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん えだまめ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん はくさい ぶどう	610 23.3	18 1.7	ぎょうひよく 行事食 じゅうごち 十五夜
28 月	はん ごはん		かつおの甘辛揚げ ○ きゅうりの土佐和え もずくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう かつお みそ かつおぶし もずく とりにく	こめ でんぶん さとう こま	しょうが きゅうり にんじん はくさい ねぎ こまつな オレンジ	605 27.7	18.2 1.6	きょうどりょうり こうちけん 郷土料理《高知県》 かつお・土佐和え
29 火	はん ごはん		とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 ○ パンサンスー かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とうにゅう	こめ あぶら でんぶん はるさめ さつまいも マーガリン	しょうが ねぎ しいたけ だけのこ にんじん はくさい チンゲンツァイ とうもろこし こまつな きゅうり かぼちゃ	644 25.0	20.7 1.6	りょくおうしよくさい た 緑黄色野菜を食べよう
30 水	きなこ揚げパン		チリ・コン・カーン ○ コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ しろういんげんまめ ぶたにく ベーコン	コッペパン 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 きゅうり ビーマン オレンジ	631 26.9	21.4 1.7	りょうり リクエスト料理 あ きなこ揚げパン

※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。