

9月 こんだてひょう

令和6年9月
船橋市立法典東小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	I初* - Kcal		おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品
					たんぱく質g				
					脂質g	塩分g			
ふなばしさん しゅん しよくざい た し ひ こんげつ しよくざい なし 船橋産の旬の食材を食べて知る日 今月の食材は「梨」									
3	火	★ドライカレー	○	■コーンサラダ ●梨	616 26.2 19.3 1.9	こめ・あぶら じゃがいも・さとう ごまあぶら	ぶたにく ひよこまめ わかめ・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・こまつな・きゅうり コーン・キャベツ・なし	
4	水	★プルコギ丼	○	■▲八宝味噌汁 ●冷凍みかん	610 23.4 21.2 2.0	こめ・さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ 牛乳	にんにく・ねぎ・にんじん たまねぎ・こまつな・だいこん みかん	
5	木	ガ-リット-スト	○	★チリコンカン ■じゃこ入りサラダ ●オレンジ	601 24.1 23.5 2.1	しょくパン・バター あぶら・じゃがいも さとう・ごま	いんげんまめ ぶたにく・ベーコン しらす・わかめ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト・こまつな きゅうり・キャベツ・オレンジ	
6	金	ごはん	○	★鯖の胡麻だれ焼き ■海苔酢和え ■肉じゃが ●梨	644 25.4 24.5 1.3	こめ・ごま あぶら・じゃがいも こんにゃく	さば・のり ぶたにく・牛乳	こまつな・はくさい・コーン たまねぎ・にんじん・なし	
9	月	メキシカンライス	○	★鯖とポテトの揚げ煮 ■にんじンドレッシングサラダ ●冷凍みかん	616 28.4 22.0 2.0	こめ・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも	ぶたにく・しいら ツナ・牛乳	たまねぎ・にんじん・コーン にんにく・こまつな・きゅうり レモン・みかん	
10	火	ごはん	○	★麻婆豆腐 ■ナムル ●大学芋	602 21.5 19.4 1.6	こめ・あぶら・ごま さとう・かたくりこ はるさめ・さつまいも	とうふ・ぶたにく ひよこまめ・みそ 牛乳	にんにく・しょうが・たけのこ ほししいたけ・にんじん・ねぎ にら・こまつな・はくさい	
11	水	ツナ-ト-スト	○	★鶏肉と大豆のシチュー ■こまつなサラダ	604 28.1 23.9 2.0	しょくパン・バター さとう・じゃがいも こめこ・ごま・あぶら	とりにく・だいず レンズまめ・ツナ とうにゅう・牛乳	たまねぎ・にんじん・きゅうり マッシュルーム・だいこん こまつな	
12	木	ごはん	○	★鯖の梅香り焼き ■納豆和え ▲豚汁 ●梨	628 27.3 25.9 1.7	こめ・さとう ごまあぶら じゃがいも・あぶら	さば・なつとう・みそ かつおぶし・ぶたにく あぶらあげ・牛乳	うめ・にんにく・しょうが にんじん・こまつな・キャベツ ごぼう・だいこん・ねぎ・なし	
13	金	ごはん	○	★鯖の味噌煮 ■おかか和え ▲もずくスープ ●梨	601 22.8 24.2 2.0	こめ・さとう・ごま あぶら・かたくりこ	さば・もずく 牛乳	こまつな・はくさい・にんじん ごぼう・たけのこ・えのき ねぎ・なし	
17	火	ナン	○	★ポテトキーマカレー ■ツナとわかめのサラダ ●ヨーグルト	602 30.0 22.8 1.8	ナン・じゃがいも オリーブオイル こめこ・さとう・あぶら	ぶたにく・みそ ひよこまめ・わかめ ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ こまつな・マッシュルーム・トマト にんじん・キャベツ・きゅうり	
19	木	ごはん	○	★家常豆腐 ■中華胡瓜 ●さつま芋チップス	640 23.8 27.0 1.4	こめ・ごまあぶら かたくりこ・ごま さつまいも・あぶら	なまあげ・ぶたにく みそ・牛乳	しょうが・ほししいたけ・ たけのこ・にんじん・きくらげ はくさい・こまつな・きゅうり	
20	金	けんちんうどん	○	★めひかりのカリン揚げ ■小松菜と白菜のツナ和え きなこのおはぎ	684 32.7 18.9 1.6	うどん・あぶら かたくりこ・こめこ こめ・もちごめ	あぶらあげ・とりにく めひかり・ツナ きなこ・牛乳	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・こまつな・しょうが にんにく・はくさい	
24	火	コーンライス	○	★レバーとポテトのレモンソース ■胡麻ドレッシングサラダ ●梨ゼリー	627 22.9 22.0 2.0	こめ・オリーブオイル じゃがいも・さとう かたくりこ・ごま	ぶたレバー 牛乳	にんにく・たまねぎ・コーン しょうが・レモン・こまつな にんじん・きゅうり・キャベツ	
25	水	ごはん	○	★秋刀魚の蒲焼風 ■磯香和え ▲さつま芋の味噌汁	609 23.0 24.6 1.8	こめ・かたくりこ こめこ・あぶら・さとう さつまいも	さんま・のり みそ・牛乳	しょうが・こまつな・はくさい にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ・しいたけ	
26	木	★ガパオライス	○	■フレンチポテトサラダ ●オレンジ	610 27.2 21.5 1.7	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・ごま じゃがいも	ぶたにく・ひよこまめ みそ・チーズ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ たけのこ・ピーマン・パプリカ・レモン にんじん・きゅうり・レタス・オレンジ	
27	金	リクエスト給食 二色揚げパン (きなこ&ココア)	○	★▲チキンカレー 豆乳スープ ■海藻サラダ	619 24.1 24.5 2.0	コッパパン・あぶら さとう・じゃがいも こめこ	きなこ・とりにく・みそ ベーコン・レンズまめ ツナ・わかめ・牛乳	たまねぎ・にんじん・えのき キャベツ・きゅうり・こまつな	
30	月	お誕生日お祝い給食 ★きのこの ポロネーゼ	○	■パリパリサラダ ●フルーツポンチ	647 25.0 16.9 1.5	ソフトめん・あぶら さとう・こめこ ワンタンのかわ	ぶたにく・ひよこまめ みそ・レンズまめ 牛乳	にんにく・しょうが・にんじん・トマト たまねぎ・マッシュルーム・まいたけ エリンギ・こまつな・キャベツ・コーン・みかん	

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。

★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 ●は、デザートを表しています。