



9月予定献立表



9月の目標 : 食べ物と健康について知ろう

船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ 献立のテーマや食材についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
船橋産の旬の食材を食べて知る日 9月 梨								
2火	大豆入りドライカレー	○	ツナサラダ 船橋産梨	船橋産の旬の食材 梨	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、レンズまめ、 ツナ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 エリンギ、ピーマン、きゅうり、 キャベツ、レタス、こまつな、 なし	604 kcal 25.9 g 18.8 g 1.9 g
3水	ご飯	○	四川厚揚げ 春雨ともやしの中華和え ブルーベリーゼリー	もやしの育て方	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、はるさめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、ハム	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、しめじ、こまつな、はくさい、 えのきたけ、もやし	649 kcal 29.2 g 20.9 g 1.8 g
4木	ココア揚げパン	○	ポトフ コーンサラダ オレンジ	ココアの原料は	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、わかめ、ハム	たまねぎ、にんじん、かぶ、 さやいんげん、レタス、きゅうり、 とうもろこし、こまつな、オレンジ	601 kcal 21.6 g 23.5 g 1.9 g
5金	しらす入り若布ご飯	○	春巻き ころろきゅうり 豆腐と白菜のスープ オレンジ	きゅうりの話	こめ、さとう、あぶら、 はるまきのかわ、ごま はるさめ、でんぶん	ぎゅうにゅう、しらす、 わかめ、ぶたにく、とうふ、 とりにく	しいたけ、たけのこ、にんじん、 もやし、きゅうり、はくさい、 たまねぎ、こまつな、オレンジ	647 kcal 22.7 g 24.3 g 1.9 g
8月	ご飯	○	厚焼き卵 モロヘイヤの和え物 けんちん汁 梨	おさまの野菜 モロヘイヤ	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こんにやく、 さといも	ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、きわかめ、 とうふ	にんじん、たまねぎ、はねぎ、 きゅうり、こまつな、モロヘイヤ、 キャベツ、しいたけ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、なし	602 kcal 24.3 g 20.4 g 1.9 g
五節句：1月7日、3月3日、5月5日、7月7日に続いて、9月9日は重陽の節句（菊の花の節句）								
9火	栗とさつま芋のご飯	○	焼き鯖 大根おろしぞえ 菊の花いり辛子和え 豆腐と若布のみそ汁 ぶどう	9月9日 重陽の節句	こめ、さとう、あぶら、 さつまいも、くり、ごま	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、わかめ、みそ	レモン、だいこん、こまつな、 もやし、にんじん、きく、ねぎ、 ぶどう	610 kcal 24.0 g 24.1 g 1.7 g
10水	ペッパーピラフ	○	かぼちゃのポタージュ コーンサラダ 冷凍みかん	かぼちゃの話	こめ、さとう、あぶら、 バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ、 かぼちゃ、グリーンピース、 レタス、キャベツ、きゅうり、 レモン、みかん	675 kcal 19.9 g 28.0 g 1.8 g
11木	ご飯	○	鯛のかりかりフライ 干切りキャベツのサラダ さつま汁 オレンジ	今日の魚 鯛	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、 コーンフレーク、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ほら、 ぶたにく、みそ、ハム	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 たまねぎ、オレンジ	639 kcal 26.4 g 20.6 g 1.8 g
12金	黒コッペパン	○	なすのミートグラタン キャベツとベーコンのスープ バナナ	旬の食材 なす	パン、さとう、あぶら、 バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ、 とりにく、ベーコン	なす、たまねぎ、トマト、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、 こまつな、バナナ	622 kcal 24.9 g 26.0 g 1.9 g
16火	ご飯	○	船橋港水揚げコノシロのさんが焼き 海苔酢和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 すりおろし梨ゼリー	船橋港水揚げの コノシロ	こめ、さとう、あぶら、 パンこ	ぎゅうにゅう、このしろ、 とりにく、みそ、のり、 なああげ、みそ、かんでん	ねぎ、こまつな、はくさい、 もやし、だいこん、なし、レモン	609 kcal 24.8 g 17.6 g 1.9 g
大阪府の料理！！「むっちゃおいしいで(大阪の方言でとてもおいしいよ！)」								
18木	ご飯	○	お好み焼き ビリ辛きゅうり ごんぼ汁 オレンジ	お好み料理 大阪の料理	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、ながいも、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、 とうふ、いか、たこ、ぶたにく、 かつおぶし、とりにく、 おから、あぶらあげ	キャベツ、はねぎ、しょうが、 きゅうり、ごぼう、にんじん、 だいこん、あさつき、オレンジ	607 kcal 23.6 g 19.0 g 1.9 g
☆ カミカミ 献立 ☆ よくかんで食べましょう								
19金	ご飯	○	麻婆豆腐 ツナ和え さつま芋と大豆のカリントウ	カミカミメニュー	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま、 さつまいも	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、だいず、みそ、 ツナ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、にら、こまつな、キャベツ、 もやし	674 kcal 30.4 g 22.1 g 1.8 g
22月	セルフおはぎ(きな粉)	○	じゃが芋の金平 煮込みうどん オレンジ	お彼岸献立	こめ、もちごめ、さとう、 あぶら、うどん、 じゃがいも、しらたき、 ごま	ぎゅうにゅう、きなこ、 とりにく、あぶらあげ、 ぶたにく、さつまあげ	にんじん、だいこん、はくさい、 しいたけ、ねぎ、こまつな、 ごぼう、ピーマン、オレンジ	643 kcal 22.1 g 21.3 g 1.7 g
24水	黒鯛の鯛めし	○	鯛のから揚げ おかか和え 大根と油揚げのみそ汁 ぶどう	船橋港水揚げの 黒鯛	こめ、さとう、あぶら、 こめこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、くろだ、 とりにく、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	レモン、こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、だいこん、 ねぎ、ぶどう	615 kcal 27.1 g 24.8 g 1.9 g
25木	ご飯	○	秋刀魚の甘露煮 海苔ごま和え かきたま汁 パイナップル	旬の魚 秋刀魚	こめ、さとう、あぶら、 ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、 あぶらあげ、のり、 とうふ、たまご	ねぎ、オレンジピューレー、 こまつな、もやし、しいたけ、 にんじん、はくさい、パイナップル	649 kcal 27.1 g 25.9 g 1.9 g
26金	担々麺	○	目光のから揚げ 三色ナムル ブルーン	旬の果物 ブルー	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ごま、こめこ、 でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、レンズまめ、 みそ、とうにゅう、 めひかり	にんじん、もやし、 チンゲンツァイ、ねぎ、こまつな、 だいこん、ブルー	606 kcal 31.1 g 25.1 g 1.9 g
石川県の郷土料理！！「たっだ美味しいげんで(石川の方言でとてもおいしいよ！)」								
29月	ご飯	○	生揚げの甘辛焼き いかと野菜のごまみそ和え 治部煮 りんご	石川県の料理	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、でんぶん、 なまふ、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 のり、とりにく、わかめ、 いか、みそ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 とうがん、こまつな、きゅうり、 はくさい、りんご	632 kcal 27.6 g 22.6 g 1.9 g
30火	ツナご飯	○	揚げしそ餃子 もやしの中華和え 呉汁 オレンジ	福島県の給食 人気献立	こめ、さとう、あぶら、 ごま、ぎょうざのかわ、 でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ツナ、 ぶたにく、きわかめ、 なまあげ、だいず、みそ	にんじん、キャベツ、しそ、 こまつな、もやし、だいこん、 ねぎ、オレンジ	607 kcal 25.1 g 22.0 g 1.9 g

※食材入荷の都合により、献立が変更されることがあります。

※栄養価(エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量)は4年生のものです。

《お知らせ》

9月17日は短縮日課により午前中で下校します。給食はありません。