

令和5年度 9月予定献立表

★今月の給食：食事と健康について知ろう★



9月の給食回数：18回（1年生：17回、6年生16回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	行事	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
4月	牛乳	ブルコギ野菜丼	春雨ナムル さつま芋と大豆のかりんとう	米、麦、砂糖、油、春雨 ごま油、白ごま、さつま芋 黒砂糖	牛乳、豚肉、ハム 炒り大豆	生姜、にんにく、ねぎ、りんご にんじん、玉葱、エリンギ キャベツ、小松菜、もやし	韓国語で「ブル」は「火」を、「コギ」は「肉」を意味します。	607 kcal 23.5 g 17.7 g 1.4 g
5火	牛乳	★船橋産の旬の食材を食べて知る日＜鮭・梨＞★	鮭の香り揚げ 磯香和え 豚汁 梨	米、片栗粉、白すりごま こんにゃく、じゃが芋、油	牛乳、鱈、焼き海苔 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、小松菜 もやし、ごぼう、にんじん 大根、葱、梨	鮭の香り揚げは、魚が苦手な子でも食べやすいと評判のメニューです。	601 kcal 27.4 g 19.2 g 1.7 g
6水	牛乳	★世界味の旅給食・フランス★ バターライス	鱈のポワレ ムースリヌ添え キャロット・ラベ スープバイサンヌ カフェオレプリン	米、バター、オリーブオイル じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鱈、スキムミルク 調整豆乳、ツナ、ベーコン レンズ豆、低脂肪乳	パセリ、にんじん、きゅうり 玉葱、キャベツ、マッシュルーム トマトジュース、トマト、小松菜	ラグビーW杯開催地であるフランスの料理を組み合わせました。	596 kcal 27.3 g 15.2 g 1.8 g
7木	牛乳	★日本味の旅給食・栃木県★	マスのみそマヨネーズ焼き 湯葉のおひたし かんばんと鰯のみそ汁 オレシジ	米、油、砂糖 マヨネーズ	牛乳、マス、湯葉 たまご、みそ	玉葱、にんじん、小松菜 もやし、かんばん、葱 糸豆腐、オレンジ	6年生の日光修学旅行にちなんで、栃木県産の食材を使います。	581 kcal 28.2 g 18.1 g 2.0 g
8金	牛乳	★重陽の節句献立★	菊や蒸し もやしとコーンのごま和え 野菜と菊の花の和え物 ぶどうゼリー	米、もち米、粟、片栗粉 ごま油、砂糖 しゅうまいの皮、白ごま	牛乳、豚肉、豆腐 鶏肉、アガー	葱、にんじん、干椎茸、生姜 もやし、小松菜、コーン、筍 えのきたけ、ごぼう、菊の花 ぶどうジュース	五節句の一つ。昔の層では、菊が咲く季節であることから、「菊の節句」とも呼ばれます。	632 kcal 24.6 g 15.5 g 1.9 g
11月	牛乳	ソース焼きそば	レバーとごぼうの大和和え フルーツヨーグルト	蒸し中華麺、ごま油 油、片栗粉、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、いか、レバー みそ、ヨーグルト	生姜、干椎茸、筍、玉葱 にんじん、キャベツ、小松菜 青ピーマン、ごぼう、みかん バナナ、桃、りんご、バナナ	焼きそばは、野菜に火が通りすぎないように仕上げるのがポイントです。	590 kcal 26.9 g 19.4 g 2.2 g
12火	牛乳	ご飯	鱈のオレンジ煮 星わかめ和え物 さつま汁 巨峰	米、砂糖、油、白ごま こんにゃく、さつま芋	牛乳、鱈、星わかめ 鶏肉、生揚げ、みそ	オレンジピューレ、にんじん もやし、小松菜、きゅうり 生姜、大根、ごぼう、葱 しめじ、巨峰	星わかめは、その名の通りわかめの茎の部分。食物繊維やカルシウムが豊富です。	592 kcal 25.2 g 20.4 g 2.0 g
13水	牛乳	さつまいもパン	鶏肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ オレンジ	さつまいもパン じゃが芋、砂糖、油	牛乳、大豆、ベーコン 鶏肉、チーズ、星わかめ いか、えび、焼き海苔	玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、きゅうり グリーンピース、小松菜、しめじ レモン果汁、オレンジ	さつまいもパンは、さつまいもの甘露煮が練り込まれています。	631 kcal 30.3 g 21.0 g 2.2 g
14木	牛乳	ご飯	豆鮓の美味だれかけ ツナ和え 肉じゃが	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、じゃが芋	牛乳、豆鮓、ツナ、豚肉	生姜、にんにく、葱、小松菜 もやし、にんじん、玉葱 干椎茸、グリーンピース	豆鮓（小鮓）は、小さめのマサジのこと。頭から尻尾まで丸ごと食べられます。	612 kcal 26.7 g 17.5 g 1.9 g
15金	牛乳	★敬老の日献立★	山椒焼き 辛子和え きのこ汁 りんご	米、油、白ごま はちみつ、片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ 豆腐、わかめ、みそ	野沢菜、にんじん、生姜 にんにく、小松菜、キャベツ 大根、なめこ、舞茸、しめじ えのきたけ、葱、りんご	18日の敬老の日にちなんで、長寿果である長野県の郷土料理です。	602 kcal 26.3 g 19.3 g 1.9 g
19火	牛乳	麦ご飯	麻婆豆腐 バンバンジー 大学芋	米、麦、砂糖、油、ごま油 片栗粉、さつま芋、黒ごま	牛乳、豆腐、豚肉 鶏肉、みそ	にんにく、生姜、葱 干椎茸、筍、にんじん、にら きゅうり、もやし、小松菜	バンバンジーには、鶏肉のささみ部分を使います。	630 kcal 26.3 g 19.3 g 2.2 g
21木	牛乳	鮭ご飯	ふくさ鮓 ごま和え 八宝みそ汁	米、油、砂糖 白ごま、さつま芋	牛乳、鮭、わかめ、たまご 豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	にんじん、玉葱 グリーンピース、小松菜 もやし、大根、ごぼう	袱紗（覆紗）は、やわらかい卵料理のことを指します。	623 kcal 27.8 g 19.8 g 2.2 g
22金	牛乳	★秋分の日★	生揚げのみそ炒め おだまき汁 巨峰	米、もち米、黒すりごま 砂糖、油、ごま油 片栗粉、うどん	牛乳、きな粉、小豆 生揚げ、豚肉、みそ なると、鶏肉、油揚げ	にんにく、生姜、ねぎ、干椎茸 筍、玉葱、にんじん、キャベツ 小松菜、白菜、しめじ、巨峰	秋分の日は、ご先祖様への感謝と家族の健康を願う気持ちを込めて、おはぎをお供えます。	613 kcal 24.9 g 20.4 g 1.5 g
25月	牛乳	★船橋産の旬の食材を食べて知る日＜梨＞★	ごまドレッシングサラダ 船橋産和梨マフィン	ソフトめん、油、砂糖 バター、薄力粉、白ごま はちみつ、グラニュー糖	牛乳、豚肉、大豆ミート ベーコン、わかめ、たまご 低脂肪乳、調整豆乳	にんにく、生姜、玉葱、にんじん グリーンピース、りんご、小松菜 キャベツ、きゅうり、レタス 梨ピューレ、レモン果汁	船橋産の梨ピューレを使った手作りマフィンです。	720 kcal 26.5 g 21.7 g 1.9 g
26火	牛乳	★世界味の旅給食・韓国★	ヤンニョムチキン 三色ナムル キムチ鍋風みそ汁 フライピーズ	米、麦、片栗粉、油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ、炒り大豆	にんにく、生姜、にんじん もやし、小松菜、白菜キムチ 白菜、葱、しめじ	コチュジャンや砂糖を使って甘辛く仕上げたタレを「ヤンニョム」と言います。	630 kcal 29.9 g 20.4 g 2.0 g
27水	牛乳	チリドック	しらすカリカリサラダ ABCスープ オレンジ	コッペパン、バター、砂糖 油、ワンタンの皮、片栗粉 マカロニ、じゃが芋	牛乳、白いんげん豆 ベーコン、豚肉、チーズ ハム、しらす干し	にんにく、生姜、玉葱、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり、レタス、小松菜 レモン果汁、マッシュルーム、白菜 コーン、オレンジ	サラダには、ワンタンの皮を素揚げしたものをトッピングします。	581 kcal 27.0 g 19.4 g 2.0 g
28木	牛乳	★日本味の旅給食・秋田県★	ハタハタの甘辛揚げ わさび和え だまこ汁 りんご	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、だまこ餅、ごま油	牛乳、ハタハタ、わかめ 竹輪、わかめ、糸削り 鶏肉、油揚げ	小松菜、白菜、にんじん ごぼう、干椎茸、大根 葱、りんご	「だまこ」とは、ご飯を潰して丸めたもので、きりたんぼの兄弟のような存在です。	636 kcal 24.2 g 18.7 g 1.9 g
29金	牛乳	★十五夜献立★	船橋産イナダの七味焼き 海苔酢和え みそけんちん汁 お月見団子	米、里芋、こんにゃく、片栗粉 砂糖、白ごま、油、白玉餅	牛乳、豚肉、イナダ ツナ、焼き海苔、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、干椎茸、枝豆 葱、生姜、小松菜、もやし しめじ、ごぼう、大根	十五夜には、ススキや月見団子、きめかつぎ（里芋）をお供えします。	687 kcal 31.6 g 22.0 g 1.9 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）



9月平均
620 kcal
26.9 g
19.2 g
1.9 g