

令和 8年度 9月予定献立表



★今月の目標：バランスよく食べよう★

9月の給食回数：17回（1年生：16回、6年生：15回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	 牛乳	チキンカレーライス	カリカリじゃこ大根サラダ オレンジ	米、油、じゃが芋、砂糖、小麦粉、 バター、ごま	牛乳、鶏肉、大豆ミート、チーズ、 ちりめんじゃこ、わかめ、ツナ	玉葱、にんにく、生姜、にんじん、 りんご、マッシュルーム、グリルドピーズ、 大根、きゅうり、コーン缶、小松菜、 レタス、オレンジ	627 kcal 26.8 g 18.2 g 1.7 g
3 木	 牛乳	さつまいもパン	ポークビーンズ ツナサラダ 梨	さつまいもパン、油 じゃが芋、砂糖	牛乳、白いんげん豆、ベーコン 豚肉、チーズ、ツナ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、さやいんげん、きゅうり 小松菜、キャベツ、レタス、梨	605 kcal 26.7 g 17.4 g 2.0 g
4 金	 牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る白くスキ★ ご飯	スズキのピリ辛照り焼き おかか和え 肉じゃが	米、砂糖、ごま、じゃが芋、油	牛乳、すずき、かつお節、豚肉	こまつな、にんじん、もやし、はくさい、 玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	607 kcal 29.0 g 13.7 g 2.0 g
7 月	 牛乳	★味の旅給食：栃木★ ご飯	ニラ入り卵焼き 干瓢入りごま酢和え しもつかれ風みそ汁 りんご	米、油、砂糖、白ごま、じゃが芋	牛乳、たまご、豆腐、鶏肉 鮭、油揚げ、みそ	にら、玉ねぎ、小松菜、にんじん キャベツ、かんぴょう、大根、ねぎ りんご	601 kcal 26.9 g 19.3 g 2.0 g
8 火	 牛乳	スパゲティナポリタン	チキンサラダ フルーツポンチ	スパゲッティ、油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ、鶏肉	グリーンピース、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマ ト缶、レタス、きゅうり、レモン、もも缶、 みかん缶、バイン缶、バナナ	651 kcal 31.2 g 16.7 g 1.8 g
9 水	 牛乳	★重陽の節句★ ご飯	魚のごまだれやき 菊花あえ さつま芋のみそ汁 ぶどう	米、もち米、栗、白ごま さつま芋、砂糖	牛乳、さば、かつお節、 油揚げ、みそ	こまつな、はくさい 小松菜、白菜、もやし、にんじん 菊の花、玉ねぎ、ねぎ、ぶどう	601 kcal 24.6 g 17.9 g 2.5 g
10 木	 牛乳	★カミカミ献立★ もち玄米ご飯	鯛の甘露煮 茎わかめの金平 小松菜と油揚げのみそ汁 みかんゼリー	米、もち玄米、砂糖 こんにゃく、油、白ごま	牛乳、鯛、茎わかめ、豚肉 油揚げ、みそ	しょうが、うめぼし 生姜、梅干し、にんじん、ごぼう 玉ねぎ、小松菜、みかんジュース	615 kcal 24.1 g 15.5 g 1.9 g
11 金	 牛乳	★味の旅給食：韓国★ ビビンバ	わかめと豆腐のスープ トッポギ オレンジ	米、油、砂糖、ごま、トッポギ	牛乳、豚肉、大豆ミート、油揚げ、 わかめ、豆腐、鶏肉、なると	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、 もやし、こまつな、はくさい、干し椎茸、 ねぎ、オレンジ	626 kcal 24.8 g 16.4 g 2.0 g
14 月	 牛乳	ピザドック	シーフードサラダ ABCスープ バナナ	コッペパン、バター、油、砂糖、ごま、 マカロニ、じゃが芋、片栗粉	牛乳、ハム、ソーセージ、チーズ、 いか、エビ、わかめ、海苔、ベーコン、 豚肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、レタス ほうれんそう、にんじん、はくさい、 こまつな、コーン缶、バナナ	609 kcal 25.5 g 20.7 g 2.2 g
15 火	 牛乳	芋栗ごはん	いかの七味焼き 海苔酢あえ 豚汁 ぶどう	米、もち米、栗、さつま芋、砂糖、 油、こんにゃく、さといも	牛乳、いか、ツナ、のり、豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ	しょうが、こまつな、もやし、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、ぶどう	601 kcal 28.2 g 18.2 g 2.3 g
17 木	 牛乳	ご飯	ポークストロガノフ レバーとじゃが芋の揚げ煮 ごまトレッシング サラダ	米、油、小麦粉、バター、砂糖、じゃが 芋、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、大豆ミート、脱脂粉乳、 生クリーム、豚レバー、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム、にんじん、トマト缶 こまつな、もやし、きゅうり、 キャベツ、レタス、りんご	650 kcal 28.0 g 22.0 g 2.1 g
18 金	 牛乳	★秋分の日★ 煮込みうどん	生揚げのみそ炒め おはぎ	米、もち米、ごま、砂糖、油、片栗粉、う どん	牛乳、きな粉、あずき、生揚げ、豚肉、 みそ、鶏肉、油揚げ	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、 たけのこ、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな	622 kcal 25.8 g 19.9 g 1.5 g
24 木	 牛乳	ご飯	チキンカツ ごまみそサラダ かきたま汁 バナナ	米、片栗粉、パン粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、わかめ、みそ、豆 腐、卵	にんにく、きゅうり、キャベツ、こまつな、 にんじん、干し椎茸、ねぎ、バナナ	616 kcal 26.5 g 18.2 g 2.0 g
25 金	 牛乳	★中秋の名月★ 秋刀魚の ひつまぶしごはん	ごま酢和え みそけんちん汁 お月見だんご	食パン、片栗粉、油、砂糖 さつま芋、薄力粉、バター	牛乳、さんま、鶏肉、油揚げ、みそ	しょうが、葉ねぎ、万能ねぎ、こまつな、 にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	627 kcal 20.8 g 22.6 g 1.7 g
28 月	 牛乳	★味の旅給食：新潟★ ご飯	鮭の焼き漬け ツナ和え 鶏汁	米、砂糖、白ごま こんにゃく、里芋、油	牛乳、鮭、ツナ、鶏肉、豆腐	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、干し椎茸	604 kcal 28.9 g 19.6 g 1.9 g
29 火	 牛乳	★味の旅給食：韓国★ プルコギ野菜丼	春雨ナムル さつま芋と大豆の黒蜜がらめ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、炒り大豆	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご、 にんじん、玉葱、エリンギ、キャベツ、 こまつな、もやし	637 kcal 23.7 g 17.7 g 1.4 g
30 水	 牛乳	カレーピラフ	スペイン風オムレツ 豆腐と白菜のスープ 梨	米、バター、油、じゃが芋、片栗粉	牛乳、鶏肉、大豆、たまご、ベーコン、 ハム、豆腐、豚肉、チーズ	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 ピーマン、トマト缶、にんにく、はくさい こまつな、干し椎茸、しょうが、なし	635 kcal 28.8 g 23.7 g 2.1 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）