

令和7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：18回（1年生：17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】	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2火	牛乳	すき焼き丼	キャベツの浅漬け じゃが芋と小松菜のみそ汁 冷凍みかん	米、白滝、焼き麩、砂糖 ごま油、白ごま、じゃが芋	牛乳、豚肉、塩昆布、油揚げ、みそ	椎茸、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、小松菜、みかん	農具の「鋤」を鉄板代わりに食材を焼いたことが「すき焼き」の語源です。	607 kcal 24.9 g 14.7 g 1.9 g
3水	牛乳	★船橋産の旬の食材を食べて知る日<梨①>★ 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	梨は、船橋産のものを入荷する予定です。	605 kcal 26.7 g 17.4 g 2.0 g
4木	牛乳	★船橋産の旬の食材を食べて知る日<梨②>★ ソフトめんカレーソース	小松菜のソテー 船橋産梨のカップケーキ	ソフトめん、油、砂糖、バター 薄力粉、米粉、はちみつ	牛乳、豚肉、大豆ミート、ベーコン たまご、スキムミルク	にんにく、生姜、玉ねぎ、グリーンピース りんご、小松菜、もやし、コーン 梨ピューレ、レモン果汁	船橋金堀産梨の手作りジャム入りカップケーキです。	682 kcal 26.2 g 19.3 g 1.9 g
5金	牛乳	★味の旅給食：栃木★ 栃木県産コシヒカリのご飯	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 いちごゼリー	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	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。	640 kcal 27.0 g 19.2 g 2.0 g
8月	牛乳	ごはん	太刀魚の香味焼き もやしとコーンのごま和え 肉じゃが	米、砂糖、ごま油、白ごま じゃが芋、油	牛乳、太刀魚、豚肉	にんにく、生姜、もやし、小松菜 コーン、にんじん、玉ねぎ、椎茸 グリーンピース	太刀魚はその漢字の通り、体が刀のように長く、銀色に光っている魚です。	615 kcal 26.5 g 21.7 g 1.8 g
9火	牛乳	★重陽の節句★ 栗ごはん	鮭の塩麹焼き 菊花和え さつまいも油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	米、もち米、栗、白ごま さつまいも、砂糖	牛乳、鮭、かつお節、油揚げ、みそ	小松菜、白菜、もやし、にんじん 菊の花、玉ねぎ、ねぎ	五節句の一つ。昔の暦では、菊が咲く季節であることから、「菊の節句」とも呼ばれます。	607 kcal 25.7 g 13.2 g 2.1 g
10水	牛乳	コッペパン&りんごジャム	なすのミートグラタン 粉ふき芋 野菜スープ	コッペパン、油、マカロニ バター、薄力粉、じゃが芋	牛乳、豚肉、大豆ミート チーズ、ベーコン	なす、にんにく、玉ねぎ、トマト、パセリ にんじん、コーン、マッシュルーム キャベツ、小松菜	なすは90%以上が水分ですが、カリウムやビタミンB群、食物繊維がバランス良く含まれています。	600 kcal 24.0 g 19.0 g 2.1 g
11木	牛乳	★カミカミ献立★ もち玄米ごはん	鯛の甘露煮 茎わかめの金平 小松菜と油揚げのみそ汁 つぶつぶみかんゼリー	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	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	5年生の歯科出前授業にちなんで、カミカミ献立です。	600 kcal 23.8 g 15.4 g 1.9 g
12金	牛乳	麻婆豆腐丼	白菜の華風和え フルーツ杏仁豆腐	米、砂糖、油、ごま油 片栗粉、白ごま、杏仁豆腐	牛乳、豆腐、豚肉 大豆ミート、みそ	にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸 筍、にんじん、にら、白菜、小松菜 みかん、パイン、桃、りんご	杏仁豆腐は、つるんとした食感が特徴のデザートです。	621 kcal 25.3 g 16.8 g 1.8 g
16火	牛乳	★味の旅給食：韓国★ プルコギ野菜丼	春雨ナムル さつまいも大豆の黒蜜がらめ	米、麦、砂糖、油、春雨 ごま油、白ごま、さつまいも、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、玉ねぎ、エリンギ キャベツ、小松菜、もやし	韓国語で「プル」は「火」を、「コギ」は「肉」を意味します。	620 kcal 23.4 g 17.7 g 1.4 g
18木	牛乳	★カルシウム&ビタミンDたっぷり献立★ 青大豆のおこわ	ししゃものカリン揚げ 納豆和え きのこ汁 巨峰	米、もち米、白ごま、片栗粉 米粉、油、じゃが芋	牛乳、青大豆、わかめ、ししゃも 納豆、かつお節、油揚げ、みそ	生姜、にんじん、小松菜、キャベツ 大根、舞茸、しめじ、ごぼう、巨峰	3～6年生を対象に骨の健康に関する出前授業を行います。	601 kcal 26.4 g 17.7 g 2.0 g
19金	牛乳	★味の旅給食：秋田★ 秋田県産あきたこまちのご飯	鱈とじゃが芋の揚げ煮 わさび和え だまこ汁 りんご	米、片栗粉、油、じゃが芋 砂糖、白ごま、だまこ餅、ごま油	牛乳、鱈、わかめ、竹輪 かつお節、鶏肉、油揚げ	生姜、にんじん、グリーンピース 小松菜、白菜、ごぼう、干し椎茸 大根、ねぎ、りんご	「だまこ」とは「ご飯を煮て丸める」の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものだとされています。	607 kcal 24.0 g 13.5 g 1.4 g
22月	牛乳	★秋分の日★ カウ丼	生揚げのみそ炒め おはぎ	うどん、餅巾着、砂糖、油 ごま油、片栗粉、おはぎ	牛乳、油揚げ、鶏肉 生揚げ、豚肉、みそ	にんじん、えのきたけ、木耳、小松菜 にんにく、生姜、干し椎茸、筍 玉ねぎ、キャベツ	秋分の日には、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。	606 kcal 25.7 g 19.8 g 2.0 g
24水	牛乳	食パン&いちごジャム	レバーのケチャップ和え こまつなサラダ さつまいものポタージュ	食パン、片栗粉、油、砂糖 さつまいも、薄力粉、バター	牛乳、豚レバー、ツナ、わかめ 大豆、ベーコン、豆乳、チーズ	生姜、にんにく、小松菜、キャベツ にんじん、レタス、玉ねぎ、パセリ	秋の味覚さつまいもをたっぷり使ったポタージュスープです。	689 kcal 31.1 g 23.7 g 2.2 g
25木	牛乳	ごはん	鯖のソース煮 ごま和え けんちん汁	米、砂糖、白ごま こんにゃく、里芋、油	牛乳、鯖、鶏肉、豆腐、みそ	小松菜、にんじん、もやし 干し椎茸、ごぼう、大根、ねぎ	鯖をウスターソースと香味野菜で煮ます。	604 kcal 26.8 g 19.2 g 2.0 g
26金	牛乳	★味の旅給食：愛知★ ご飯	手羽先揚げ 海苔酢和え 赤だしみそ汁 巨峰	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、焼き海苔 豆腐、わかめ、豆みそ	にんにく、小松菜、もやし 大根、なめこ、ねぎ、巨峰	手羽先揚げは、有名な「名古屋メシ」の一つです。	619 kcal 25.6 g 21.2 g 1.7 g
29月	牛乳	ハヤシライス	ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	米、油、砂糖、薄力粉、バター、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ ツナ、わかめ、ヨーグルト	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、トマト 小松菜、きゅうり、キャベツ、レタス	トマトをたっぷり使ったハヤシライスです。	615 kcal 24.8 g 17.0 g 1.8 g
30火	牛乳	ふくさ卵 磯香和え 豚汁	ふくさ卵 磯香和え 豚汁	米、油、砂糖、こんにゃく、里芋	牛乳、鮭、わかめ、たまご、豆腐 鶏肉、焼き海苔、豚肉、油揚げ、みそ	えだまめ、枝豆、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、もやし、ごぼう、大根、ねぎ	ふく紗（覆紗）は、やわらかい卵料理のことを指します。	616 kcal 29.9 g 19.7 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）

9月平均	620 kcal 26.0 g 18.1 g 1.9 g
------	---------------------------------------