

令和7年度9月予定献立表

家庭数

★今月の目標：元気に過ごすための食事について知ろう！

9月の給食回数：18回(3年生・杉の子：17回(杉の子3年生：16回))

船橋市立金杉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 仲間	血や肉になる 仲間	体の調子を整える 仲間	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
2	火	ドライカレー (ライス)	○	ドライカレー(ルー) ツナサラダ 高野豆腐のコロコロ揚げ	菜 菜 じゃがいも さとう ごま かたくりこ	ふた肉 マメプラス 牛乳 ツナ わかめ 高野豆腐 きなこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり レモン	652 kcal 27.3 g 21.6 g 1.9 g	防災の日献立 9/1は防災の日です。 乾物や缶詰を多く使用した献立です。
3	水	ソフト麺 (小麦使用)	○	ミートソース(小麦使用) キャベツのごまドレサラダ ★梨	ソフト麺 菜 さとう 小麦粉 ソイバター ごま油 ごま	ふた肉 レンズ豆 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり こまつな 梨	635 kcal 26.3 g 19.4 g 1.4 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日① 「梨」
4	木	ハニーレモントースト (乳・小麦使用)	○	ボークビーンズ コーンとわかめのサラダ バナナ	パン バター はちみつ さとう 菜 じゃがいも ごま	牛乳 白いんげん豆 ふた肉 わかめ	レモン にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり バナナ	602 kcal 22.0 g 21.4 g 2.1 g	食物繊維たっぷり献立 豆やじゃがいもには、食物繊維が多く含まれています。
5	金	麦ご飯	○	★みそポテト とり肉と野菜の和えもの ミニトマト ★すったて(小麦使用)	米 麦 じゃがいも かたくりこ さとう 菜 ごま油 うどん ごま	牛乳 みそ とり肉	こまつな もやし きゅうり にんじん ねぎ ミニトマト 玉ねぎ しょうが しそ	618 kcal 20.9 g 20.9 g 2.1 g	日本の味めぐり～埼玉県～ 「みそポテト」「すったて」
8	月	ご飯	○	鰯の七味マヨ焼き こまつなと大豆の辛子和え ふた肉と大根の煮物	米 さとう ごま油 こんにゃく エッグフリーマヨネーズ	牛乳 糖 大豆 ふた肉 さつま揚げ	しょうが こまつな きゅうり レタス だいこん にんじん 干しいたけ	603 kcal 28.7 g 21.8 g 2.3 g	バランスよく食べよう！ おかずとご飯を交互に、どの料理もバランスよく食べましょう。
9	火	このしろの ひつまぶし風	○	★菊花和え 大豆と揚げボールの煮物	米 かたくりこ 米粉 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	このしろ 牛乳 大豆 とり肉 さつま揚げ	しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん きくの花 ごぼう だいこん グリンピース	606 kcal 25.5 g 20.0 g 2.0 g	重陽の節句 9/9は、重陽の節句です。 菊の花を使って和え物をつくります。
10	水	ブランコッペパン (乳・小麦使用) はちみつ	○	★ムサカ(乳・小麦使用) ゆで干し大根のスープ	パン はちみつ じゃがいも 油 小麦粉 バター オリーブオイル	牛乳 とり肉 ふた肉 レンズ豆 豆乳 チーズ	なす 玉ねぎ にんじん トマト ゆで干し大根 にんにく こまつな こまつな スキーマニ 赤ピーマン	645 kcal 27.0 g 23.6 g 2.1 g	世界の味めぐり～ギリシャ～ 「ムサカ」
11	木	生揚げのみそ炒め丼 (ご飯)	○	生揚げのみそ炒め丼(具) かぶときゅうりのピリ辛和え さつまいものごまだんご(小麦使用)	米 菜 さとう かたくりこ ごま油 ごま さつまいも ソイバター 小麦粉	生揚げ ふた肉 みそ 牛乳 わかめ 白いんげん豆 豆乳	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこと こまつな にんじん はくさい こまつな かぶ きゅうり もやし	658 kcal 23.8 g 22.8 g 1.7 g	鉄分たっぷり献立 生揚げやごまには、鉄分が多く含まれています。
12	金	ご飯 キムムッチ	○	タッカンジョン はくさいの甘酢和え トックスープ	米 ごま油 さとう ごま かたくりこ 米粉 油 トック	のり 牛乳 とり肉 せかまぼこ	にんにく はくさい こまつな にんじん 干しいたけ だけのこと えのきだけ ねぎ	659 kcal 25.8 g 23.0 g 2.0 g	キムムッチは、韓国風のりふりかけです。 タッカンジョンは、唐揚げに甘辛いソースをからめた韓国で 親しまれている料理です。
15	月	敬老の日							
16	火	★おじぎり	○	鮭の塩焼き 野菜いため ★おいもとかぼちゃのみそ汁 ヨーグルト(乳使用)	米 油 かたくりこ ごま油 こんにゃく さつまいも	のり 牛乳 鮭 ふた肉 マメプラス みそ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ だけのこと こまつな だいこん かぼちゃ ねぎ	609 kcal 31.0 g 15.4 g 2.2 g	おはなし給食 4年生国語「一つの花」より、 「おじぎり」「おいもとかぼちゃのみそ汁」
17	水	船橋市教育研究大会のため給食はありません							
18	木	シーフードピラフ	○	わかさぎのレモンソースかけ パンパンキンサラダ イタリアンスープ(乳・卵使用)	菜 ソイバター 菜 かたくりこ さとう エッグフリーマヨネーズ	えびいゆ 牛乳 わかさぎ ベーコン とり肉 チーズ たまご	玉ねぎ にんじん グリンピース レモン かぼちゃ とうもろこし こまつな	603 kcal 27.4 g 20.1 g 2.1 g	魚を食べよう！ 骨までべられるわかさぎには、カルシウムが多く含まれています。
19	金	もち玄米ご飯	○	いかとポテトのチリソース はくさいの華風和え 春雨スープ パイナップル	米 もち玄米 麦 米粉 かたくりこ じゃがいも 油 ごま油 さとう こま 春雨	牛乳 いか わかめ とり肉	ねぎ しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だけのこと マッシュルーム パイナップル	591 kcal 21.7 g 16.3 g 1.8 g	毎月19日は食育の日★ かみかみ献立 「いかとポテトのチリソース」
22	月	ご飯	○	太刀魚の香味揚げ わさび和え 打ち豆汁 オレンジ	米 かたくりこ 菜 じゃがいも	牛乳 太刀魚 のり 大豆 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ オレンジ	649 kcal 26.5 g 25.3 g 1.8 g	太刀魚は「太刀」と表現されるように、銀色に輝く魚です。
23	火	秋分の日							
24	水	ライス	○	ボークストロガノフ(乳・小麦使用) キャベツのうま塩サラダ ★フルーツパンチ	菜 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター ごま油	ふた肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン みかん パイナップル 黄桃	655 kcal 20.3 g 18.9 g 1.7 g	リクエスト給食 3ー1 「フルーツパンチ」
25	木	二色おはぎ (きなこ・ごま) けんちんうどん (小麦使用)	○	のり酢和え 大豆といりこのカリカリ揚げ	米 もち米 さとう ごま 油 うどん さといも	きなこ 牛乳 ツナ のり 煮干し 大豆 油揚げ とり肉	こまつな もやし キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ ごぼう	609 kcal 25.6 g 20.8 g 1.6 g	お彼岸献立 給食室でおはぎをつくります。 彼岸入り9/20 彼岸明け9/26
26	金	ご飯	○	さんまの塩焼き 納豆和え 根菜ごま汁 柿	米 油 さつまいも ごま	牛乳 さんま 納豆 かつお節 油揚げ みそ	にんじん こまつな キャベツ だいこん かぶ かつおの煮 ねぎ ぶなしめじ 柿	626 kcal 24.5 g 24.6 g 1.6 g	旬のさんまを味わおう！
29	月	ご飯	○	チキンアドボ こまつなのエスニックサラダ ニラガ ★バナナトロン(バナナ・小麦使用)	米 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも 香香きの皮 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ ふた肉	にんにく 玉ねぎ しょうが こまつな もやし レモン にんじん キャツ バナナ	668 kcal 27.1 g 22.7 g 1.9 g	リクエスト給食 3ー2 「バナナトロン」
30	火	ご飯	○	豆腐のかき油いため 粉ふさいも もやしとコーンのごま和え ★ぶどう(巨峰・シャインマスカット)	米 さとう 油 ごま油 かたくりこ じゃがいも ごま	牛乳 豆腐 マメプラス ふた肉	にんじん 玉ねぎ にら しょうが 干しいたけ だけのこと こまつな もやし とうもろこし ぶどう	590 kcal 26.8 g 17.3 g 2.0 g	旬のぶどうを味わおう！

* 連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

* 献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

* 献立表に記載された栄養価(I類たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準としたものです。