



今月の目標
マナーよく食べよう



船橋市立金杉台小学校

日 に ち	曜 日	主 食	牛 乳	おかず（主菜、副菜、汁物など）	おもに 体を作る食品	おもにエネルギー になる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	エネ ル ギー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
2	水	出汁チキン カレーライス	☆	マカロニサラダ・フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・とりこ・ れんすまめ	こめ・あぶら・じゃがい も・さんおんとう・かたく りこ・マカロニ・じゃうは くとう・ソーダゼリー	にんにく・たまねぎ・しょう が・にんじん・こまつな・キャ ベツ・レタス・きゅうり・レモ ン・みかん・いちご・ナタデ コ・バナナ	613	20.4	15.7	1.7
3	木	ごはん	☆	さわらの幽庵焼き・大豆の和え物・豚汁	ぎゅうにゅう・さわら・だ いず・ぶたにく・とうふ・ みそ	こめ・さんおんとう・あぶ ら・じゃうはくとう・こん にやく・じゃがいも・こま	ゆず・とうもろこし・にん じん・きゅうり・レタス・ キャベツ・こまつな・ごぼ う・だいこん・ねぎ	613	29.3	20.8	1.4
4	金	ぶどうパン	☆	ソイチーズポテト・かみかみサラダ・ ABCスープ・オレンジ	ぎゅうにゅう・いか・ぶた にく	ぶどうパン・じゃがいも・ あぶら・じゃうはくとう・ こま・マカロニ・かたくり こ	パセリ・キャベツ・きゅう り・こまつな・にんじん・ マッシュルーム・たまね ぎ・はくさい・とうもろこ し・オレンジ	609	21.3	18.4	2.1
7	月	切り干し大根いり 豚キムチ丼	☆	大根ナムル・さつまいものきなこかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ きなこ	こめ・こま・こまあぶら・ じゃうはくとう・かたくり こ・あぶら・さつまいも	にんにく・しょうが・はく さい・たまねぎ・だいこ ん・にら・にんじん・もやし ・こまつな	615	21.1	20.1	1.5
8	火	ごはん	☆	揚げ豆腐のきのこソース・磯香和え・ 野菜のみそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・とうふ・の り・あぶらあげ・みそ	こめ・はくりきこ・かたく りこ・あぶら・じゃうはく とう・はるさめ・じゃがい も	しいたけ・えのきだけ・し めじ・こねぎ・こまつな・ キャベツ・にんじん・たま ねぎ・ごぼう・オレンジ	619	23.2	21.0	1.8
9	水	麦ごはん	☆	さんまの塩焼き・小松菜のしらす和え・ キムチ鍋風みそ汁・なし	ぎゅうにゅう・さんま・の り・しらす・とりこ・と うふ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・じょ うはくとう	こまつな・はくさい・はく さい・ねぎ・もやし・しめ じ・なし	602	27.2	23.0	2.1
10	木	コーンライス	☆	鶏肉のハーブ焼き・ 小松菜とひじきのサラダ・トマトスープ	ぎゅうにゅう・とりこ・ ひじき・ぶたにく・いんげ んまめ	こめ・あぶら・ばんこ・さ んおんとう・こま・じゃが いも	とうもろこし・にんにく・ レモン・こまつな・きゅう り・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・しめじ・トマ ト・パセリ	623	24.8	22.6	1.8
11	金	ソフトめん カレーソース	☆	竹輪の磯辺揚げ・おかか和え・ バナナ	ぎゅうにゅう・とりこ・ あぶらあげ・ちくわ・あお のり・とうにゅう・かつお	ソフトめん・あぶら・かた くりこ・はくりきこ	たまねぎ・にんじん・こま つな・もやし・キャベツ・ バナナ	641	29.1	16.3	2.3
14	月	ごはん	☆	たらのマスタード焼き・ もやしとコーンのごま和え・肉じゃが煮	ぎゅうにゅう・たら・ぶた にく・なまあげ	こめ・はくりきこ・あぶ ら・エッグフリーマヨネー ズ・こま・じゃうはくと う・じゃがいも・こんにゃ く・さんおんとう	もやし・こまつな・とうも ろこし・にんじん・たまね ぎ・しいたけ	616	27.2	20.1	1.8
15	火	ココア揚げパン	☆	豚肉と大豆のトマト煮・ ツナとわかめのサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶ たにく・まぐろ・わかめ	コッペパン・あぶら・じょ うはくとう・グラニューと う・じゃがいも・さんおん とう	たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・トマト・キャ ベツ・きゅうり・こまつ な・オレンジ	616	26.4	22.2	1.6
千教研大会のため、給食はありません。											
17	木	ごはん	☆	ジャンボ揚げギョウザ・シャキシャキ和え・ さつまい・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・とりこ・みそ	こめ・ぎょうざのかわ・か たくりこ・こまあぶら・は くりきこ・じゃうはくと う・こんにゃく・さつまい も	キャベツ・ねぎ・にら・にん く・しょうが・だいこん・こま つな・にんじん・もやし・き ゅうり・レモン・ごぼう・しい たけ・オレンジ	606	24.6	17.2	1.7
18	金	おはぎ (こま・きなこ)	☆	さばの香味焼き・磯香和え・ 秋のそうめん汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・さば・かつ お	こめ・もちこめ・こま・ じゃうはくとう・こまあぶ ら・そうめん・さつまいも	ねぎ・にんにく・しょう が・こまつな・もやし・に んじん・しいたけ・ぶなし めじ・かぶ・オレンジ	622	28.1	22.9	2.1
24	木	ごはん	☆	四川豆腐・春雨ナムル・ さつまいものおやき	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・だいず・みそ	こめ・あぶら・さんおん とう・かたくりこ・はるさ め・こまあぶら・じゃうは くとう・さつまいも・パ ター	にんにく・しょうが・しい たけ・たけのこ・にんじ ん・ねぎ・チンゲンツァ イ・はくさい・こまつな・ もやし	634	24.2	16.2	1.8
25	金	秋の香りごはん	☆	さけの西京焼き・根菜ごま汁・ お月見団子	ぎゅうにゅう・とりこ・ だいず・さけ・みそ・かつ お・あぶらあげ・きなこ	こめ・もちこめ・じゃうは くとう・さんおんとう・あ ぶら・さつまいも・こま・ しらだまだんこ	しめじ・しいたけ・にんじ ん・ねぎ・にんにく・しょ うが・キャベツ・こまつ な・だいこん・かぶ	659	32.3	18.6	2.3
28	月	ごはん	☆	レバーと生揚げの中華風・拌三絲・ 春雨スープ	ぎゅうにゅう・レバー・な まあげ・みそ・くわわか め・とうふ	こめ・かたくりこ・あぶ ら・こまあぶら・じゃうは くとう・はるさめ・こま	しょうが・ねぎ・たけの こ・キャベツ・にんじん・ しいたけ・こまつな・にん にく・きゅうり・もやし・ はくさい	629	25.5	21.3	1.9
29	火	あんかけ 焼きそば	☆	山海サラダ・かみかみビーンズ・ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ まぐろ・いか・わかめ・だ いず・しらす	ちゅうかめん・あぶら・ じゃうはくとう・かたくり こ・こま	しょうが・にんにく・しい たけ・にんじん・たけのこ・ビー マン・もやし・はくさい・こま つな・レタス・きゅうり・レモ ン・たまねぎ・みかん	616	32.2	17.0	2.2
30	水	ごはん	☆	豆アジの南蛮漬け・にんじんのキツネ和え・ 真だくさんみそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・まめあじ・ あぶらあげ・いんげんま め・とうふ・みそ	こめ・かたくりこ・さんお んとう・あぶら・こまあぶ ら・こま・じゃうはくと う・こんにゃく・じゃがい も	にんじん・ごぼう・だいこ ん・オレンジ	604	23.1	18.9	1.8

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

今月の給食

- 2日（水）給食開始
- 9日（水）船橋産の旬の食材を食べて知る日「なし」
- 15日（火）9月生まれさんお誕生日献立
- 18日（金）秋分の日献立
- 25日（金）お月見献立
- 29日（火）船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」

船橋産のなし

9月9日は、船橋産の旬の食材を食べて知る日「なし」です。
この日は、船橋市でとれた「なし」を提供します。
船橋市は、全国有数のなしの産地で、船橋のなしは特許庁の
「地域団体商標」に登録されました。
シャキシャキとした食感とあふれる果汁、上品な甘さを楽しん
でくださいね♪