



9月予定献立表

がつ よ てい こん だて ひょう

こんげつ もくひょう しょくご きゅうよう しかた くふう

★ 今月の目標：食後の休養の仕方を工夫しよう ★



★船橋産の旬の食材★ 「なし」・「すずき」

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーの もとになる食品	主に体を作る もとになる食品	主に体の調子を 整えるもとになる食品	【基準値4年生】 1杯分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
★船橋産の旬の食材を食べる日★ 船橋産の梨を使用する予定です。								
2	火	ごはん	○	とり肉のから揚げ 磯香和え 具だくさんみそ汁 なし	こめ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう とりこく のり ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし だいこん なし	618kcal 25.9g 24.0g/1.9g
3	水	ソフト麺 ミートソース	○	人参サラダ コーンポテト	ソフトめん さとう あぶら はくりきこ バター ごまあぶら ごま じゃがいも	だいきず ぶたにく チーズ だっしふんにゅう レンズまめ ウィナー ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ もやし グリーンピース しいたけ きゅうり とうもろこし	619kcal 23.3g 18.3g/1.8g
4	木	ちゅうかどん 中華丼	○	だいこん 大根とツナのサラダ さつまいものおやき	こめ あぶら でんぶん ごま さとう さつまいも	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう ツナ レンズまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん はくりきこ しいたけ きくらげ だけのこ ごまつな だいこん きゅうり かぼちゃ	643kcal 22.6g 22.6g/1.6g
5	金	ごはん	○	レバーとじゃが芋の揚げ煮 のりサラダ 豚汁 バイナップル	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら こんにゃく さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが もやし ごまつな にんじん ごぼう だいこん バイナップル	617kcal 23.5g 21.2g/1.8g
8	月	こくとうしょく 黒糖食パン	○	いろどやさい 彩り野菜のオムレツ フレンチサラダ トマトスープ	こくとうしょくパン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいきず レンズまめ とうにゅう ハム とりこく	ピーマン にんじん とうもろこし だいず きゅうり レモントマト マッシュルーム ごまつな	616kcal 29.9g 21.7g/1.8g
★重陽の節句★ 9月9日は重陽の節句といい、秋が旬の食べ物を食べて、病気になるようお祈りします。								
9	火	いもくりはん 芋栗ごはん	○	さば 鯖のごまだれ焼き 小松菜とえのきの海苔酢和え けんちん汁 オレンジ	こめ くり さつまいも ごま さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ さば のり とりこく とうふ	ごまつな もやし えのきたけ しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	598kcal 26.7g 21.9g/2.4g
★世界の料理「インドネシア」★ インドネシア語で「ナシゴレン」は「いためごはん」です。								
10	水	ナシゴレン風	○	ビーフンソテー 生揚げと野菜のスープ ヨーグルト	こめ あぶら ごま ビーフン ごまあぶら	とりこく ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごまつな マッシュルーム ピーマン あかピーマン キャベツ だいこん ぶなしめじ	588kcal 24.6g 19.8g/1.9g
11	木	ごはん	○	あじの南蛮漬 筑前煮 ごま和え	こめ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう あじ しいたけ とりこく	だけのこ にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん ごまつな もやし	611kcal 27.8g 19.3g/2.0g
12	金	ごはん	○	生揚げのピリ辛炒め 塩ちゃんご風汁 パナナ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりこく とうふ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな はくりきこ だいこん えのきたけ パナナ	642kcal 30.8g 20.1g/1.8g
16	火	やさいあんかけ チャーハン	○	ししゃものバリバリ揚げ バンバンジー オレンジ	こめ でんぶん はるまきのかわ あぶら さとう ごま	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも とりこく みそ	しょうが にんじん だけのこ しいたけ はくりきこ ごまつな きゅうり もやし オレンジ	612kcal 25.5g 22.1g/1.9g
18	木	アップル トースト	○	きのこソテー チリ・コン・カーン パナナ	しょくパン パター はちみつ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりこく いんげんまめ ぶたにく だいきず レンズまめ	りんごレモン にんじん ぶなしめじ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトグリーンピース パナナ ごまつな しょうが	605kcal 24.6g 22.1g/1.9g
★お彼岸献立★ 秋分の日を中日とした前後三日間をお彼岸といい、ご先祖様に「おはぎ」をお供える習慣があります。								
19	金	おはぎ (ごま・きなこ)	○	とり肉の照り焼き きゅうりの土佐和え おだまき汁	こめ もちこめ ごま さとう うどん	きなこと ぎゅうにゅう とりこく かつおぶし あぶらあげ	きゅうり にんじん しょうが ねぎ ごまつな しいたけ	644kcal 27.6g 21.6g/1.9g
22	月	ごはん	○	ぼらのごま電田揚げ 里芋のそぼろ煮 おひたし	こめ ごま でんぶん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぼら とりこく だいきず みそ あぶらあげ	しょうが にんにく だいこん にんじん さやいんげん ごまつな もやし	607kcal 28.1g 19.6g/1.6g
24	水	チキンピラフ	○	えびチーズグラタン 春雨サラダ ぶどう	こめ とうにゅうバター あぶら マカロニ さとう はくりきこ パター はるまめ ごまあぶら	とりこく ぎゅうにゅう えび ベーコン レンズまめ クリーム ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ごまつな ぶどう	619kcal 22.3g 22.1g/1.8g
★船橋産の旬の食材を食べる日★ 船橋産の「すずき」を使用する予定です。								
25	木	ごはん	○	すずきと野菜の揚げ煮 れんこんサラダ だいこん 大根のみそ汁 なし	こめ でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく なまあげ みそ	にんにく にんじん えだまめ れんこん ごまつな もやし だいこん ねぎ なし	608kcal 26.7g 20.5g/1.7g
26	金	ソース焼きそば	○	とうふと白菜のスープ 大学芋	ゆめ ごまあぶら あぶら でんぶん はくりきこ さつまいも さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ だいきず	しょうが しいたけ だけのこ もやし にんじん キャベツ ピーマン はくりきこ ごまつな	637kcal 24.7g 26.9g/2.1g
★旬の食材「さんま」★ 箸を上手に使って、さんまの骨を取ってみましょう。								
29	月	ごはん	○	さんまの塩焼き ごま酢和え さつま汁 オレンジ	こめ ごま さとう こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう さんま とりこく なまあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし しょうが だいこん ごまつな オレンジ	608kcal 25.3g 23.5g/1.8g
30	火	ごはん	○	キーマカレー ごまドレッシングサラダ 青のりポテト	こめ さとう はくりきこ ごま じゃがいも あぶら	ぶたにく だいきず レンズまめ ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリーンピース ごまつな キャベツ もやし	624kcal 24.0g 22.5g/1.5g

※入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。