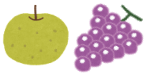
令和5年度

９月　予定献立表



令和5年9月1日

船橋市立
古和釜小学校

＊　今月の目標 :食後の休養の仕方を考えよう ＊

☆船橋産の旬の食材☆
「　梨・鱸（すずき）　」

日	曜日	牛乳	献立名 主食	おかず名	デザート	熱や力の元になる仲間	体を作る仲間	体の調子を整える仲間	【基準値4年生】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
4	月	○	ご飯	鶏のオニオン風味揚げ 小松菜のごま和え 具沢山みそ汁	梨	こめ はくりきこ あぶら さとう しろごま こんにゃく じゃがいも	とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう えのきたけ なし	608kcal 27.0g 20.9g/1.9g
ガレットは、フランス語で「円く薄いもの」を意味します。じゃが芋とチーズを合わせて焼きます。									
5	火	○	ドライ カレー	ポテトとチーズのガレット むらさきいかのサラダ	バナナ	こめ あぶら しろごま じゃがいも さとう	ぶたにく だいず レンズまめ スキムミルク とりにく チーズ ハム いか ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり レモン バナナ	619kcal 22.8g 16.0g/2.0g
船橋産の旬の食材を食べて知る日　～船橋産の梨を使用～									
6	水	○	ご飯	鮭の香草パン粉焼き わかめと油揚げの和え物 けんちん汁	梨	こめ さとう パンこ しろごま あぶら こんにゃく じゃがいも	さけ みそ わかめ あぶらあげ とりにく もめんどうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ なし	632kcal 29.1g 23.5g/1.9g
7	木	○	テーブル ロール	彩り野菜のオムレツ ツナサラダ　マカロニスープ	オレンジ	パン じゃがいも あぶら さんおんとう オリーブオイル マカロニ	たまご ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン とうにゅう まぐろ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな レモン とうもろこし マッシュルーム オレンジ	651kcal 29.8g 27.4g/2.1g
＊給食試食会＊									
8	金	○	ご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 磯香和え 煮干し出汁の豚汁	ぶどう	こめ じゃがいも かたくりこ さとう しろごま こんにゃく さといも	ぶたレバー みそ のり ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	603kcal 24.0g 19.4g/1.9g
船橋産の旬の食材を食べて知る日　～船橋産の梨を使用～									
11	月	○	ソフト麺 ミートソース	こまつな 小松菜とポテトのソテー	梨のシュガー揚げ	ソフトめん あぶら さんおんとう バター じゃがいも はくりきこ はるまきのかわ	だいず ぶたにく チーズ スキムミルク レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ トマト こまつな なし	684kcal 25.6g 18.5g/1.7g
12	火	○	ご飯	生揚げの甘辛焼き 野菜と鶏肉の煮物 千草和え(卵入り)	オレンジ	こめ きびさとう かたくりこ さとう はるさめ しろごま こんにゃく じゃがいも	なまあげ たまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん オレンジ	618kcal 24.7g 21.6g/1.7g
～世界の料理 インドネシア～ 「ナシゴレン」は炒めご飯、「サテ」は焼き鳥です。									
13	水	○	ナシゴレン風	サテ(鶏肉)入りサラダ 千切り野菜のスープ	さつま芋のごま団子	こめ しろごま さつまいも バター さとう はくりきこ あぶら くろごま	とりにく ウインナー ベーコン ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり あかピーマン レモン ぶなしめじ キャベツ こまつな	634kcal 25.9g 21.7g/1.8g
船橋産の旬の食材を食べて知る日　～船橋産の鱸（すずき）を使用～									
14	木	○	ご飯	船橋潜水揚げの鱸フライ ハム入り辛子和え 濃厚ごま汁	ぶどう	こめ はくりきこ パンこ しろごま あぶら じゃがいも	すずき ハム ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ぶどう	622kcal 29.5g 20.8g/1.8g
15	金	○	ナン	野菜たっぷりキーマカレー パリパリポテトサラダ	オレンジ	ナン あぶら さとう はくりきこ じゃがいも	ぶたにく だいず レンズまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	600kcal 25.6g 25.9g/1.9g
19	火	○	ご飯	ジャンボ揚げ餃子 大根のナムル 春雨スープ	ぶどう	こめ ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら しろごま　はくりきこ さとう はるさめ	ぶたにく だいず みそ ハム とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ぶどう	666kcal 28.5g 24.2g/1.9g
20	水	市教研大会							
小説【ハリーポッターと秘密の部屋】に登場する シェパード・パイを作ります。									
21	木	○	ガーリック えびピラフ	シェパード・パイ ごまドレッシングサラダ	りんご	こめ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめこ しろごま さとう	えび ベーコン とりにく とうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん パセリ たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ りんご	650kcal 22.6g 21.1g/1.6g
～お彼岸献立～ 秋分の日を中日とした前後３日間をお彼岸といい、ご先祖様に「おはぎ」を供える習慣があります。									
22	金	○	おはぎ (ごま・きなこ)	ししゃものから揚げ きゅうりの土佐和え さつま汁		こめ もちごめ ごま さとう さんおんとう かたくりこ こんにゃく さつまいも じゃがいも	きなこ ししゃも いとけずり とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん しょうが にんにく ごぼう ねぎ だいこん	661kcal 27.1g 19.8g/1.9g
25	月	○	ご飯	高野豆腐の中華炒め 春雨と野菜の和え物	ヨーグルト和え	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら きびさとう はるさめ さとう	こうやどうふ ぶたにく レンズまめ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶなしめじ チンゲンサイ キャベツ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし こまつな もも みかん バナナ パイナップル	657kcal 25.8g 22.3g/1.7g
26	火	○	ソース 焼きそば	具だくさん卵スープ 大豆入り大学芋		ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも かたくりこ あぶら くろごま	ぶたにく たまご とりにく もめんどうふ だいず ぎゅうにゅう	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きくらげ えのきたけ ねぎ こまつな	632kcal 26.4g 26.1g/2.1g
27	水	○	ご飯	さんまの塩焼き 納豆和え　豆腐団子汁	花みかん	こめ あぶら しろごま かたくりこ さんおんとう	さんま なっとう いとけずり とりにく もめんどうふ だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ しいたけ たけのこ きくらげ はくさい ねぎ しょうが みかん	605kcal 26.3g 25.1g/1.8g
28	木	○	アップル トースト	チリコンカン 野菜のビーフンソテー	バナナ	パン バター はちみつ さとう ビーフン しろごま あぶら じゃがいも	スキムミルク ぶたにく いんげんまめ だいず ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	りんご レモン たまねぎ こまつな にんじん キャベツ きくらげ にんにく しょうが マッシュルーム トマト バナナ	616kcal 23.6g 21.4g/1.9g
十五夜献立　～十五夜とは、9月初旬から10月初旬までで満月の出る日の夜のことです。～									
29	金	○	ご飯	鯖のごまだれ焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし	みたらし団子	こめ あぶら しろごま さとう さといも じゃがいも きびさとう しらたまもち	まさば だいず ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん だいこん さやいんげん こまつな もやし	630kcal 28.2g 22.7g/1.7g

＊入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。全18回