



9月 予定献立表

《今月の目標》食べ物と健康について知ろう

令和8年度

〈家庭数配付〉
船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名			体をつくる もとなる食品	熱や力の もとなる食品	体の調子を 整える食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳	おかず・デザート				
2	水	麻婆丼	○	さつま芋と大豆のカリント ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にら にんにく しいたけ だけのこ ねぎ もやし	649 Kcal 26.9 g 22.0 g 1.6 g
3	木	セサミトースト	○	ポークビーンズ グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	パン じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト マッシュルーム グリーンピース レタス たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	614 Kcal 24.9 g 23.0 g 1.7 g
4	金	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き のり酢和え 沢煮椀 梨 【船橋産食材の日：梨】	ぎゅうにゅう さば のり とりにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな とうもろこし もやし ごぼう だいこん ねぎ なし	605 Kcal 25.9 g 23.4 g 1.6 g
7	月	ご飯 ひじきのふりかけ	○	生揚げの甘辛焼き 辛子とえ 貝だくさんみそ汁 パイナップル	ぎゅうにゅう なまあげ とうふ あぶらあげ みそ ひじき かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ パイナップル	618 Kcal 24.6 g 22.9 g 1.9 g
8	火	さつま芋パン	○	鮭チャウダー フレンチサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう さけ とりにく ハム だいず とうにゅう みそ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな とうもろこし レタス キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	646 Kcal 28.5 g 20.8 g 1.7 g
9	水	栗ご飯	○	白身魚のおろしソースがけ ゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁 シャインマスカット 【重陽の節句献立】	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ くり ごま あぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ はくさい シャインマスカット	608 Kcal 24.9 g 20.2 g 2.1 g
10	木	ご飯	○	卵の甘酢あんかけ ごまみそ和え 根菜汁 梨 【船橋産食材の日：梨】	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく わかめ なまあげ みそ	こめ さといも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな だけのこ しいたけ きゅうり ごぼう ねぎ なし	608 Kcal 24.4 g 20.4 g 1.3 g
11	金	みそラーメン	○	さつま芋の包み揚げ 中華チキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ちゅうかめん ワンタンのかわ さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな にら とうもろこし もやし キャベツ きゅうり ねぎ	614 Kcal 24.1 g 20.9 g 2.0 g
14	月	ご飯	○	太刀魚の香味揚げ もやしとコーンのごま和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ 【6年生修学旅行】	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく だいこん もやし とうもろこし しめじ オレンジ	610 Kcal 23.9 g 22.9 g 1.5 g
15	火	チリビーンズ ドッグ	○	マカロニスープ ひじきのマリネ ヨーグルト 【6年生修学旅行】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず レンズまめ ひじき ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	にんじん こまつな トマト たまねぎ パセリ マッシュルーム はくさい きゅうり	605 Kcal 26.3 g 20.7 g 2.1 g
16	水	市教研大会のため給食はありません						
17	木	チャーハン	○	韓国風焼き鳥 春雨サラダ わかめスープ ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム わかめ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ とうもろこし しいたけ にんにく きゅうり えのきだけ だけのこ グリンピース ぶどう	606 Kcal 25.6 g 22.8 g 2.2 g
18	金	ご飯	○	ししゃものカリン揚げ 五色和え 肉じゃが 梨 【船橋産食材の日：梨】	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし しいたけ グリンピース なし	625 Kcal 22.2 g 20.4 g 1.5 g
24	木	コッペパン ブルーベリージャム	○	かぼちゃのグラタン コンソメスープ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	パン こむぎこ パンこ あぶら バター ジャム	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム パナナ	624 Kcal 23.0 g 21.2 g 1.9 g
25	金	里芋ご飯	○	彩り卵焼き キャベツの土佐和え 大根のみそ汁 お月見団子 【十五夜献立】 【7組校外学習】	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし わかめ	こめ さといも こんにゃく しらたま さとう あぶら ごま	にんじん こまつな さやいんげん みつば しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	638 Kcal 26.6 g 20.8 g 2.2 g
28	月	ご飯	○	鮭の西京焼き 茎わかめの和え物 けんちん汁 梨 【船橋産食材の日：梨】	ぎゅうにゅう さけ とりにく くわわかめ とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん こまつな きゅうり キャベツ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ もやし なし	609 Kcal 26.1 g 21.6 g 1.6 g
29	火	ポークカレー ライス	○	のり塩ビーンズ 小松菜とわかめのサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ あおのり チーズ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース レタス とうもろこし ぶどう	648 Kcal 25.1 g 22.8 g 1.7 g
30	水	ソフト麺 トマトソース	○	ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ	ソフトめん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな トマト パセリ マッシュルーム もやし たまねぎ キャベツ レタス オレンジ	605 Kcal 26.9 g 16.6 g 1.6 g

＊食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。
右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。
(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

