

日付	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	お知らせ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだの調子を整えるもとになる食品	栄養価
4(月)	チキンときのこカレー	○	海藻サラダ チーズ オレンジ	今日から給食がはじまります！	こめ はるさめ じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら バター とりくに レンズまめ ツナ	にんにく こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース はくさい レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 641 27.8g 19.5g 2.0g
5(火)	もち玄米入りご飯	○	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 生揚げのみそ炒め 彩り野菜のごま和え 船橋産の梨	旬の梨を味わいましょう！	こめ さとう でんぷん	あぶら こま なまあげ ぶたにく みそ	にんにく こまつな にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ ししいたけ キャベツ もやし なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 631 27.2g 24.7g 1.6g
6(水)	もち玄米入りご飯	○	ぼらのピリ辛焼き 豚肉と大根の旨煮 苜わかめの和え物 パナナ	ぼらは総橋港で水揚げされます。	こめ さとう	あぶら ぼら ぶたにく なまあげ	にんにく こまつな ねぎ しょうが だいこん しいたけ きゅうり もやし パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 620 29.3g 18.4g 1.9g
7(木)	ご飯	○	★世界の味めぐり ブラジル★ パステウ(ブラジル餃子) レッドキドニーのスープ 小松菜サラダ オレンジ	ブラジル料理を味わいましょう！	こめ でんぷん はるまきのかわ ごむぎこ さとう	あぶら ぶたにく ウインナー とりにく きんときまめ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 24.6g 20.1g 1.8g
8(金)	しめじご飯	○	★重陽の節句献立★ たらの更紗揚げ 生揚げのみそ汁 菊花和え 梨	重陽の節句ともいいます。	こめ さとう じゃがいも	あぶら あぶらあげ たら なまあげ みそ けずりぶし	にんにく こまつな しめじ しょうが だいこん キャベツ ねぎ はくさい もやし きくのり なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 27.9g 20.8g 2.0g
11(月)	栗ご飯	○	★十五夜献立★ さけの南部焼き のり酢和え お月見団子	団子をお供える習慣があります。	こめ ごむぎこ さとう でんぷん しらたまもち	くり あぶら こま	ごまつな にんにく はくさい コーン もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 656 28.2g 18.8g 1.9g
12(火)	ガーリックライス	○	豆腐のラザニア キャベツのスープ コーンサラダ パナナ	豆腐をラザニア風にします。	こめ さとう ごむぎこ	あぶら バター ベーコン とうふ ぶたにく だいず とうにゅう	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 635 24.7g 22.3g 1.9g
13(水)	ソース焼きそば	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 栗蒸しパン	栗たっぷりのも蒸しパンです！	ちゅうかめん でんぷん さとう じゃがいも むしパンミックス	あぶら くり こま	にんにく こまつな しょうが きくらげ たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 659 30.5g 18.6g 2.0g
14(木)	ご飯	○	さばのみそ煮 けんちん汁 切干大根のサラダ 梨ゼリー	さばのみそ煮は人気メニューです！	こめ さとう こんにゃく	あぶら こま さば みそ とりにく とうふ	にんにく こまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり はくさい なし レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 635 29.5g 23.3g 2.1g
15(金)	ご飯	○	おからコロッケ 五色野菜のお吸い物 ひじきとキャベツのサラダ オレンジ	今日はひじきの日です！	こめ じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう	あぶら こま ぶたにく おから とうにゅう とうふ ツナ	にんにく こまつな たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ レモン オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 633 22.4g 20.4g 1.9g
19(火)	ソフト麺 肉みそソース	○	大豆と小魚の揚げ煮 ごまたっぷりサラダ みかんゼリー	今年度初のソフト麺です！	ソフトめん さとう でんぷん	あぶら こま ぶたにく だいず みそ	にんにく こまつな きゅうにゅう かたくちいわし しらす みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 673 30.3g 19.4g 2.0g
21(木)	ご飯	○	焼きししゃも 鶏団子入り豆乳スープ ミモザ和え パナナ	ミモザとは黄色い花のことです。	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら とりくに だいず とうにゅう たまご	にんにく こまつな しいたけ はくさい だいこん ねぎ しょうが もやし パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 622 29.1g 18.8g 2.0g
22(金)	2色おはぎ (あんこ・きなこ)	○	★お彼岸献立★ ほっけの塩焼き 根菜のごま汁 白菜のおかか和え	給食室手作りのおはぎです！	こめ さとう みずあめ	こま きなこ あずき ほっけ とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	にんにく こまつな だいこん ねぎ もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 626 32.3g 19.8g 2.3g
25(月)	アップルトースト	○	★9月のお誕生日給食★ 鶏肉と大豆のトマト煮 はりはりサラダ	今年が紅玉というんこのトーストです！	しよくパン さとう はちみつ じゃがいも	バター あぶら だいず とりにく	にんにく こまつな りんご たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 621 23.5g 21.1g 1.9g
26(火)	もち玄米入りご飯	○	スペイン風オムレツ 春雨スープ キャベツときゅうりのサラダ みかん	真だくさんのオムレツです！	こめ じゃがいも はるさめ でんぷん さとう	あぶら たまご ベーコン とりくに ツナ	にんにく こまつな たまねぎ にんにく はくさい きゅうり たけのこ キャベツ レモン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 620 23.5g 21.1g 1.9g
27(水)	ししじゅうしい	○	★日本の味めぐり 沖縄県★ いかの香味揚げ マーミノウサチ もずくスープ パイン	沖縄料理を味わいましょう。	こめ さとう でんぷん	あぶら こま ぶたにく いか あぶらあげ とりにく たまご	にんにく こまつな しょうが にんにく もやし えのきたけ パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 636 31.0g 20.0g 2.1g
28(木)	ご飯	○	鶏のつくね焼き 真だくさんみそ汁 ツナの和風サラダ オレンジ	ツナたっぷりのサラダです！	こめ さとう パンこ でんぷん	あぶら こま とりくに とうふ だいず みそ とうにゅう ツナ あぶらあげ	ごまつな にんにく ねぎ れんこん しょうが だいこん えのきたけ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 627 27.8g 21.6g 1.5g
29(金)	パセリライス	○	★船橋産の小松菜を食べて知る日★ ホキのパン粉焼き ミネストローネスープ 船橋産小松菜のサラダ ぶどう	今年度初のじゃがいも	こめ ごむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ハム ホキ とうにゅう ベーコン だいず とりにく	にんにく こまつな コーン にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 623 28.9g 19.3g 1.9g

《給食室より》

- 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
- けがや病気等で3日以上連続して給食を欠食する場合、欠食届を学校が受理した日の翌日から起算して4日目(休日等を除く)以降が還付対象になります。

12日(火)、13日(水)：6年生修学旅行のため、給食はありません。

15日(金)：2年生校外学習のため、給食はありません。

20日(水)：全学年市教研大会のため、給食はありません。

29日(金)：3年生校外学習のため、給食はありません。

