

がつ こんだて 9月の献立

こんげつ ぶなばしさんしゅん しよくざい た し ひ
 今月の「船橋産旬の食材を食べて知る日」は、
 にち きん だいに 2日(金)の梨です。

がつ きゅうしよくちくひょう
9月の給食目標
 しよくじ けんこう
食事と健康について知ろう



船橋市立三山東小学校

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			おもにからだをつくる			おもにからだの調子を整える			栄養価
					もとになる食品		もとになる食品		もとになる食品		もとになる食品			
2(金)	カレー麻婆丼	○	チキンベジタブルサラダ 梨	夏休み明け最初の給食です。	ごめ さとう こむぎこ	あぶら バター ごま	とうふ ぶたにく だいず レンズまめ とりにく	ぎゅう にゅう じゅう	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし レモン なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 27.9 20.5 1.7	Koa 1 5 5	
5(月)	もち玄米入りごはん	○	★和食の日★ 焼きししゃも さつま汁 ひじきとキャベツのサラダ バナナ	ししゃもでカルシウムをとみましょう。	ごめ こんにやく さつまいも さとう	あぶら ごま	とりにく みそ ハム	ぎゅう にゅう じゅう ししゃも ひじき	にんじん ごまつな	しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ レモン バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 25.3 18.5 1.8	Koa 1 5 5	
6(火)	もち玄米入りごはん	○	★和食の日★ さばのピリ辛焼き 野菜の昆布和え かきたま汁 梨ゼリー	今日は梨をゼリーにします。	ごめ さとう でんぶん	ごま	さば とりにく とうふ たまご	ぎゅう にゅう じゅう わかめ かんてん	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり レモン なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 27.2 20.7 1.8	Koa 1 5 5	
7(水)	チキンカレー	○	人気メニューの 浸し豆 コーンと春雨のサラダ 梨	人気メニューのカレーです。	ごめ じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ	あぶら バター ごま	とりにく だいず レンズまめ けずりぶし	ぎゅう にゅう じゅう ひじき	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 27.3 20.4 1.8	Koa 1 5 5	
8(木)	小松菜たっぷり炊き込みご飯	○	キャベツしゅうまい 中華スープ やわらか杏仁豆腐	小松菜をたくさん使います。	ごめ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく おから とりにく ゼラチン	ぎゅう にゅう じゅう かんてん	ごまつな にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ グリンピース はくさい コーン パイナップル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 27.0 21.2 1.9	Koa 1 5 5	
9(金)	芋栗ごはん	○	★重慶の都国献立★ カレイの更紗揚げ ミモザ和え 大根のみそ汁 梨	薬ご飯を食べる習慣があります。	ごめ さつまいも でんぶん さとう はるさめ	くり ごま あぶら	カレイ たまご とうふ みそ	ぎゅう にゅう じゅう わかめ	ごまつな にんじん	しょうが もやし だいこん なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 24.5 19.1 2.0	Koa 1 5 5	
12(月)	炊き寄せごはん	○	★お月見献立★ 鮭の南部焼き のり酢和え みかん白玉	お月見の月見団子にちなんでみかんを飾り白米を炊きます。	ごめ もちごめ さとう さつまいも こむぎこ だんご	あぶら バター ごま	とりにく さば あぶらあげ まぐろかんづめ	ぎゅう にゅう じゅう	ごまつな	しめじ はくさい コーン もやし みかんかんづめ レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714 28.5 21.2 1.8	Koa 1 5 5	
13(火)	もち玄米入りごはん	○	家常豆腐 3色野菜のナムル 鬼まんじゅう	今日の献立は中華です。	ごめ さとう でんぶん さつまいも こむぎこ	あぶら	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅう にゅう じゅう	にんじん ごまつな	しょうが しいたけ たけのこ はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 23.8 163.3 1.9	Koa 1 5 5	
14(水)	テーブルロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 かみかみサラダ ぶどう	よく噛んで食べましょう。	ごめ さとう じゃがいも さとう	あぶら	だいず とりにく	ぎゅう にゅう じゅう しらす	にんじん トマトかんづめ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 26.3 21.3 2.0	Koa 1 5 5	
15(木)	ビビンバ	○	たまごとわかめのスープ さつまいもと大豆のかりんとう	ビビンバは野菜たっぷりです。	ごめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく だいず	ぎゅう にゅう じゅう わかめ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし しいたけ ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 22.5 20.0 1.7	Koa 1 5 5	
16(金)	おはぎ	○	★お彼岸献立★ さばの文化干し ごま汁 おかか和え	おはぎを食べる習慣があります。	ごめ もちごめ さとう みずあめ	ねりごま	きなこ あずき さば とうふ あぶらあげ みそ いとけずり	ぎゅう にゅう じゅう	かぼちゃ ごまつな にんじん	だいこん もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 23.2 19.6 1.9	Koa 1 5 5	
20(火)	もち玄米入りごはん	○	ポテトのオムレツ 妻と野菜のスープ レモン和え グレープゼリー	じゃがいもたっぷりのオムレツです。	ごめ じゃがいも さとう おおむぎ	あぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅう にゅう じゅう チーズ かんてん	にんじん ごまつな	たまねぎ グリンピース はくさい キャベツ きゅうり コーン レモン ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 24.2 18.6 1.9	Koa 1 5 5	
22(木)	もち玄米入りごはん	○	揚げ魚の甘酢あんかけ 八宝みそ汁 納豆和え みかん	メルル-サという魚を使います。	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	メルル-サ とうふ あぶらあげ みそ なっとろ いとけずり	ぎゅう にゅう じゅう わかめ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが だいこん ごぼう もやし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 27.5 19.4 1.9	Koa 1 5 5	
26(月)	ひじきごはん	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 干切り野菜スープ カルピスゼリー	レバーは鉄分たっぷりです。	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	とりにく ぶたにくレバー みそ ベーコン	ぎゅう にゅう じゅう ひじき ひじき ひじき ひじき ひじき	にんじん かぼちゃ ごまつな	たけのこ しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ コーン みかんかんづめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 24.4 21.3 1.9	Koa 1 5 5	
27(火)	もち玄米入りごはん	○	豆腐のかき油炒め 中華サラダ さつまいものごま団子焼き	たくさん豆腐を使います。	ごめ さとう でんぶん さつまいも こむぎこ	あぶら ごま バター	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅう にゅう じゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 24.4 20.4 2.0	Koa 1 5 5	
28(水)	ソフト麺 ミートソース	○	きりほし だいこん 切干大根のサラダ みかん	今日はソフト麺が登場します。	ごめ さとう ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	ぎゅう にゅう じゅう チーズ しらす	にんじん トマトかんづめ ごまつな	にんにく しょうが しいたけ きりほしだいこん もやし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 27.0 23.0 2.0	Koa 1 5 5	
29(木)	もち玄米入りごはん	○	照り焼きいわしハンバーグ 磯香和え 豆腐のみそ汁 シャリシャリ大豆	大豆製品をたくさん使います。	ごめ パンこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく いわし おから とうにゅう たまご とうふ みそ だいず	ぎゅう にゅう じゅう だんご ひじき ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 32.0 20.1 2.0	Koa 1 5 5	
30(金)	かてめし	○	★埼玉県の郷土料理★ ゼリーフライ おひたし みかん	ゼリーフライは「煎」が基本の由来です。	ごめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	あぶらあげ ごおりとうふ おから たまご	ぎゅう にゅう じゅう きさきこ んぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ もやし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 21.7 20.0 2.1	Koa 1 5 5	

にち きん ねんせいこうがいぐしゅう きゅうしよく
 9日(金)：5年生校外学習のため、給食はありません。
 にち か にち ねんせいこうがいぐしゅう きゅうしよく
 13日(火)、30日(金)：3年生校外学習のため、給食はありません。
 にち きん ねんせいこうがいぐしゅう きゅうしよく
 16日(金)：4年生校外学習のため、給食はありません。

仕入れの都合により 献立を変更する場合があります。

