



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

今月の船橋産の旬の食材

なし 梨 ・ 小松菜 ・ ホンピノス貝

令和7年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （日）	曜日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)						
				血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだの調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)					
2	火	カレー麻婆丼 ツナとわかめのサラダ おふのラスク	○	とうふ とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう でんぶん おふ グラニューとう	あぶら ごま バター	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 たけのこ きゃべつ レモン	627	23.3		
3	水	ごはん 鶏肉の香味揚げ おかか和え さつま汁 オレンジ	○	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さつまいも	ごま あぶら	ごまつな にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん ごぼう オレンジ	627	21.1		
4	木	ハニートースト ポテトのミートソース フレンチサラダ	○	ぶたにく だいず レンズまめ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン はちみつ マカロニ さとう じゃがいも	バター あぶら	にんじん とまと ごまつな	にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース きゃべつ レモン	658	21.5		
5	金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「梨」です。			○	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ごまつな にんじん	にんにく しょうが もやし とうもろこし たまねぎ だいこん なし	621	21.8
		ごはん 鮭のコロコロ揚げ 野菜と豆腐のみそ汁 もやしとコーンのごま和え 梨	○									24.7	1.6
8	月	ししじゅうしい 鰯の竜田揚げ にんじんキツネしりしり キャベツのみそ汁	○	ぶたにく さわら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが えのきたけ きゃべつ たまねぎ	620	23.7		
9	火	★重陽の節句★			○	ぶたにく レバー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ でんぶん さとう じゃがいも	くり ごま あぶら	にんじん ごまつな	しょうが れんこん えだまめ だいこん きくのはな ねぎ たけのこ みかん	622	18.3
		栗のおこわ レバーと野菜の揚げ煮 せんぎ野菜のすまし汁 冷凍みかん	○									22.9	1.8
10	水	ごはん ししやものヤンヨムカンジャンがけ ナムル キムチスープ	○	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ししやも わかめ	こめ でんぶん さとう トック	あぶら ごま	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい	647	21.0		
			○									28.0	2.2
11	木	ソフト麺 ツナトマトソース じゃこサラダ 船橋産梨のケーキ	○	ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	ソフトめん さとう こむぎこ グラニューとう	バター あぶら	にんじん とまと ごまつな	にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース きゅうり きゃべつ らっきょう なし	675	19.0		
			○									27.7	1.8
12	金	すき焼き丼 キャベツの華風和え 大学芋	○	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ こくとう おふ さとう さつまいも	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが はくさい ねぎ ほししいたけ きゃべつ	629	20.7		
			○									24.1	1.5
15	月	敬老の日											
16	火	チキンカレーライス ごまドレサラダ りんご	○	とりにく だいず いか	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース きゅうり きゃべつ りんご	621	21.9		
			○									22.8	1.8
17	水	市教研大会のため、給食はありません。											
18	木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「小松菜」です。			○	さば いとけずり みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さいとも	ごま	ごまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり	620	24.7
		ごはん 鯖のごまみそ焼き 小松菜のおろし和え けんちん汁 巨峰	○									25.0	1.9
19	金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「ホンピノス貝」です。			○	ホンピノスが とりにく ハム	ぎゅうにゅう クリーム	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ さとう	バター ごま あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり レモン	620	21.7
		黒コッペパン はちみつ ホンピノス貝のチャウダー グリーンサラダ	○									22.5	2.2
22	月	海苔とえびのピラフ レンズ豆と卵のスープ 鶏とじゃがいものケチャップ和え	○	えび とりにく みそ たまご レンズまめ	ぎゅうにゅう のり チーズ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん ごまつな	とうもろこし たまねぎ えだまめ きゃべつ	628	21.9		
			○									28.0	2.3
23	火	秋分の日											
24	水	ごはん 四川豆腐 中華きゅうり ポテトのチーズ焼き オレンジ	○	とうふ とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが ほししいたけ はくさい たけのこ きゅうり たまねぎ オレンジ	620	22.5		
			○									25.1	1.7
25	木	ポークストロガノフ フライピーンズ わかめサラダ	○	ぶたにく だいず レンズまめ とりにく	ぎゅうにゅう クリーム わかめ	こめ さとう こむぎこ	バター ごま あぶら	パセリ にんじん とまと ごまつな	しょうが にんにく マッシュルーム きゃべつ らっきょう	630	22.4		
			○									24.1	1.5
26	金	ごはん 味付けのり 鯖の文化干し焼き ツナ和え 八宝みそ汁	○	さば とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ごまつな にんじん	もやし えのきたけ ごぼう ねぎ だいこん	620	25.6		
			○									28.8	2.2
29	月	ごはん いかの南部揚げ ミニトマト 生揚げのみそ炒め	○	いか なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	ミニトマト にんじん ごまつな	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ	626	21.8		
			○									29.9	1.7
30	火	テーブルロール ポテトマカロニグラタン キャベツと卵のスープ 早生みかん	○	とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ でんぶん	あぶら バター	にんじん ごまつな	マッシュルーム たまねぎ きゃべつ グリーンピース みかん	627	22.8		
			○									26.0	2.4

☆ 材料の都合により 献立 を 変更することがあります。

☆ 26日(金)3年生校外学習

☆ 12・13日(金・土)6年生修学旅行 ※16日振替休業日

お願い

給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ・繕いをお願いします。