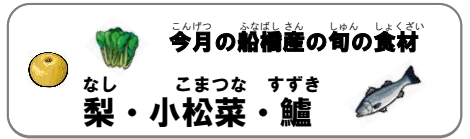




9月 予定献立表

今月の目標：食べ物と健康について知ろう



令和8年度

船橋市立宮本小学校

実施日		献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄養量(4年生)			
日	曜			ち にく・ほね 血・肉・骨になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだちようし 体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)		
2	水	わふう 和風だしカレーライス 春雨サラダ ヨーグルト(レモン風味)	○	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	こめ さとう はるさめ じゃがいも でんぷん	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし しめじ レモン	605 23.0	17.5 1.6
3	木	ごはん なまあ ちゅうかに 生揚げの中華炒め 大学芋 コロコロきゅうり	○	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも でんぷん	こまつな にんじん	ねぎ たけのこ たまねぎ きゅうり きゃべつ しいたけ	641 23.5	21.2 1.6
4	金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「梨」です。						602	21.4	
		ごはん ほっけの一夜干し ごま酢和え 豚汁 梨	○	ほっけ とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ	28.1	2.1
7	月	わかめごはん とり わらあ 鶏の唐揚げ 小松菜ともやしの土佐和え じゃが芋のみそ汁	○	とりにく とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめこ でんぷん じゃがいも	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし えのきたけ	618 25.6	22.5 2.0
8	火	ソフト麺茄子肉みそソース コーンわかめサラダ パナナ	○	とりにく だいたず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ソフトめん さとう でんぷん	にんじん こまつな	なす とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ グリーンピース きゃべつ	629 23.8	18.7 1.9
9	水	★ 重陽の節句 ★ 栗のおこわ すずき ぎく 鱈の菊花あんかけ 千草和え 沢煮椀 巨峰	○	すずき とりにく	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぷん さとう はるさめ	にんじん こまつな みずな	だいこん きゃべつ とうもろこし もやし みつば しいたけ	601 25.2	19.1 1.8
10	木	セサミトースト(パン耳付き) ポテトのミートソース フレンチサラダ	○	ぶたにく ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	パン さとう じゃがいも バター	にんじん こまつな	たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり グリーンピース マッシュルーム	662 24.5	25.2 1.9
11	金	のり はん 海苔ごはん ししゃものごま揚げ 大根の梅おかか和え キャベツと生揚げのみそ汁	○	なまあげ だいたず みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こめ でんぷん	にんじん こまつな	きゅうり だいこん きゃべつ うめ	601 25.4	22.7 1.9
14	月	ごはん さば 鯖のごまみそ焼き 小松菜のおろし和え じゃが芋の旨煮	○	さば みそ かつおぶし とりにく こんにやく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ ごぼう グリーンピース	632 29.3	22.3 1.9
15	火	ビビンバ ごぼうと小魚の甘辛揚げ トックスープ オレンジ	○	とりにく だいたず あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう かえりにぼし わかめ	こめ さとう でんぷん トック	にんじん こまつな	はくさい もやし ごぼう ねぎ えのきたけ キムチ オレンジ	627 23.6	22.1 1.7
16	水	市教研大会のため、給食はありません。								
17	木	★ ふなエコ献立 ～低利用魚・未利用魚を使った献立～ ★ ごはん だしがらふりかけ ポラの竜田揚げ ゆかり和え さつま芋のみそ汁	○	かつおぶし ぼら とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう でんぷん こんにやく さつまいも	にんじん こまつな	きゃべつ もやし だいこん ごぼう ねぎ	636 28.6	21.3 1.8
18	金	さつま芋パン ツナとわかめのサラダ コーンとお豆のシチュー ぶどう(2色)	○	ツナ とりにく ひよこめ だいたず とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん こまつな プロッコリー	たまねぎ きゃべつ とうもろこし レモン きょうろ マスカット	605 23.8	22.2 1.9
21	月	敬老の日								
22	火	国民の休日								
23	水	秋分の日								
24	木	カレー麻婆厚揚げ わかめときゅうりの中華和え ミックスフルーツ	○	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	にんじん こまつな にら	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり マッシュルーム もも みかん りんご バナナ バイナップル レモン	640 23.7	21.5 1.5
25	金	★ 十五夜 ★ 青大豆とさつま芋の ごはん 鶏肉のバター醤油焼き 磯香和え 白玉汁 りんご	○	あおだいたず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちごめ さつまいも はるさめ しらたま	にんじん こまつな	きゃべつ もやし はくさい ねぎ りんご	600 27.9	17.1 1.8
28	月	キャロットピラフ レバーとポテトのレモンソース 春雨スープ オレンジ	○	とりにく ぶたレバー とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう じゃがいも でんぷん はるさめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ マッシュルーム レモン オレンジ	654 25.1	22.9 1.5
29	火	ごはん さんま かんろに 秋刀魚の甘露煮 納豆和え かきたま汁 みかん	○	さんま なつとう かつおぶし とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	にんじん こまつな みずな	はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ オレンジジュース みかん	633 27.0	22.5 2.1
30	水	テーブルロールパン いかのアップルマリネ 野菜ソテー マカロニスープ	○	いか ベーコン とりにく レンジまめ	ぎゅうにゅう	パン でんぷん じゃがいも マカロニ	にんじん こまつな	たまねぎ りんご レモン きゃべつ とうもろこし はくさい セロリ マッシュルーム	655 29.3	25.7 2.1

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。

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。

