



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 こまつな がい
梨 小松菜 ホンピノス貝

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （にちよう）	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)		
			おま （あかのたべもの）	さい （きいろのたべもの）	りょう （みどりのたべもの）	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	
3 火	カレー麻婆丼 のりサラダ パナナ	○	とうふ ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ こむぎこ さとう でんぶん バター	にんじん たらこ にんにく しょうが マッシュルーム たけのこ もやし パナナ	605 25.9	18.9 1.6
4 水	ごはん 鶏肉の香味揚げ おかか和え さつま汁 オレンジ	○	とうふ ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さつまいも	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし ほうさい だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	645 26.0	23.1 1.7
5 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	にんじん とまと にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ きゅうり グリーンピース レモン	620 25.4	21.0 1.7
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「梨」です。								
6 金	ごはん 鮭のヤンニョムカンジャンがけ もやしとコーンのごま和え 野菜と油揚げのみそ汁	○	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ とうもろこし もやし だいこん たまねぎ なし	617 25.8	22.5 1.9
9 月	ごはん ししゃものごま揚げ きんぴらごぼう炒め もやしの具沢山みそ汁 オレンジ	○	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん ビーマン ごぼう もやし ねぎ オレンジ	633 27.6	21.4 2.0
10 火	坦々麺 いかの磯焼き キャベツの和え物 冷凍みかん	○	ぶたにく だいず みそ とりにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん さとう	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ きゃべつ みかん	601 33.1	23.5 2.2
11 水	ししじゅうしい 鱈のさらさ揚げ マーミノウサチ 玉葱とじゃが芋のみそ汁 パインアップル	○	ぶたにく さわら あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんが わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	にんじん こまつな しょうが もやし きゅうり たまねぎ たまご たけ パインアップル	646 28.8	22.7 2.1
12 木	ごはん 卵の甘酢あんかけ じゃこ入りおひたし 揚げボールの煮物	○	たまご とりにく だいず さつまあげ(鱈入り)	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ でんぶん さとう じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ もやし ごぼう グリーンピース	612 26.9	19.1 2.4
13 金	海苔とえびのピラフ レバーとじゃがいもの揚げ煮 レンズ豆と野菜のスープ	○	えび ぶたレバー みそ とりにく とうふ レンズまめ	のり チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ えだまめ きゃべつ	615 29.1	19.9 2.1
16 月	敬老の日							
17 火	★十五夜メニュー★ すき焼き丼 キャベツの華風和え さつま芋のおやき	○	ぎゅうにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう クリーム	こめ やきふ こくとう さとう さつまいも はちみつ	にんじん こまつな かほちや しょうが ほうさい ほししいたけ ねぎ きゃべつ	639 23.9	21.5 1.4
18 水	市教研大会のため、給食はありません。							
19 木	チキンカレーライス ごまドレサラダ りんご	○	とりにく ツナ レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが きゅうり グリーンピース レタス りんご	633 22.1	23.5 1.8
「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。								
20 金	黒糖コッペパン ホンピノス貝のチャウダー グリーンサラダ はちみつレモンゼリー	○	ホンピノス貝 とりにく ハム	ぎゅうにゅう クリーム	パン じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース きゅうり レモン	602 22.8	21.4 2.4
23 月	秋分の日(22日)の振替休日							
24 火	ごはん 四川豆腐 中華きゅうり ジャーマンポテト	○	とうふ とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも	チンゲンサイ たらこ にんじん パセリ にんにく しょうが ほししいたけ ほうさい たけのこ きゅうり たまねぎ	606 22.7	23.7 1.7
25 水	わかめごはん 鰹と野菜の大和和え 八宝みそ汁 オレンジ	○	かつお とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも でんぶん	かほちや にんじん れんこん しょうが えだまめ たまねぎ たまご たけのこ だいこん オレンジ	614 25.0	18.0 1.7
26 木	食パン マーマレード ポテトとマカロニのグラタン キャベツと卵のスープ	○	とりにく 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 マレード	にんじん こまつな マッシュルーム たまねぎ きゅうり グリーンピース	603 24.3	21.4 2.4
27 金	ポークストロガノフ フライピーズ 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	パセリ にんじん とまと こまつな しょうが にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム らっきょう	635 24.2	23.1 1.5
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「小松菜」です。								
30 月	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 みかん	○	さば みそ かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん しょうが もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ みかん	631 26.0	24.7 1.9

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆ 17日(火)3年生校外学習

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。

