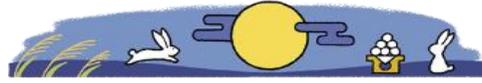


令和6年度 9がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひにち	ようび	しゅしよく	牛乳	おかず	おも主 ^{からだつく} に ^主 に ^主 体 ^体 を ^を 作る ^{作る} もとになる食品 ^{食品}	おも主 ^{からだつく} に ^主 に ^主 エ ^エ ネル ^ネ ギー ^{ギー} の ^の もとになる食品 ^{食品}	おも主 ^{からだつく} に ^主 に ^主 体 ^体 の ^の 調 ^調 子を ^を と ^と の ^の し ^し ょく ^{しょく} ひん ^{ひん} 整 ^整 える ^{える} 食品 ^{食品}	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	お知らせ
3	火	ライス	○	ドライカレー ^{ドライ} ルウ ^{ルウ} コーン ^{コーン} サラダ ^{サラダ} オレンジ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶたにく ^{ぶたにく} レンズ ^{レンズ} まめ	こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} じゃがいも ^{じゃがいも} さとう ^{さとう} ごま	しょうが ^{しょうが} にんにく ^{にんにく} たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} マッシュルーム ^{マッシュルーム} ピーマン ^{ピーマン} ほしぶどう ^{ほしぶどう} こまつな ^{こまつな} もやし ^{もやし} とうもろこし ^{とうもろこし} オレンジ	623 24.8 18.2 2.1	
4	水	ごはん	○	ビビンバ ^{ビビンバ} の具 ^{の具} (肉 ^肉 ・野菜 ^{野菜}) トック ^{トック} 入り ^{入り} スープ ^{スープ} グレープ ^{グレープ} フルーツ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶたにく ^{ぶたにく} レバー ^{レバー} とり ^{とり} にく ^{にく} だいず ^{だいず} わかめ	こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} ごま ^{ごま} トック	しょうが ^{しょうが} にんにく ^{にんにく} ねぎ ^{ねぎ} もやし ^{もやし} にんじん ^{にんじん} こまつな ^{こまつな} しいたけ ^{しいたけ} グレープ ^{グレープ} フルーツ	620 28.0 17.6 1.9	
5	木	あまなっとう ^{あまなっとう} 甘納豆 ^{甘納豆} パン	○	豚肉 ^{豚肉} の ^の トマト ^{トマト} 煮 ^煮 フレンチ ^{フレンチ} サラダ ^{サラダ} 梨 ^梨	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶたにく ^{ぶたにく} だいず ^{だいず} ひよこ ^{ひよこ} まめ	パン ^{パン} あぶら ^{あぶら} じゃがいも ^{じゃがいも} さとう	にんにく ^{にんにく} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} マッシュルーム ^{マッシュルーム} トマト ^{トマト} こまつな ^{こまつな} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} レモン ^{レモン} なし	627 26.0 21.2 1.6	ふたば ^{ふたば} の ^の 旬 ^旬 の ^の 食 ^食 材 ^材 を ^を た ^た べ ^べ て ^て 知 ^知 る ^る 日 ^日 「 [「] 梨 ^梨 」
6	金	ごはん	○	さわら ^{さわら} の ^の 照 ^照 り ^り 焼 ^焼 き ^き 納豆 ^{納豆} 和 ^和 え ^え 真 ^真 沢 ^沢 山 ^山 み ^み そ ^そ 汁 ^汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} さわら ^{さわら} とうふ ^{とうふ} なっとう ^{なっとう} ぶたにく ^{ぶたにく} わかめ ^{わかめ} あぶら ^{あぶら} あげ ^{あげ} みそ	こめ ^{こめ} じゃがいも ^{じゃがいも}	しょうが ^{しょうが} にんじん ^{にんじん} こまつな ^{こまつな} キャベツ ^{キャベツ} だいこん ^{だいこん} オレンジ	623 31.9 19.3 2.0	
9	月	ごはん	○	さば ^{さば} の ^の ご ^ご ま ^ま だ ^だ れ ^れ 焼 ^焼 き ^き 千草 ^{千草} 和 ^和 え ^え かき ^{かき} たま ^{たま} 汁 ^汁 パナナ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} さば ^{さば} とうふ ^{とうふ} たまご	こめ ^{こめ} ごま ^{ごま} さとう ^{さとう} あぶら ^{あぶら} でんぶ ^{でんぶ} ん	キャベツ ^{キャベツ} にんじん ^{にんじん} きゅうり ^{きゅうり} とうもろこし ^{とうもろこし} こまつな ^{こまつな} しいたけ ^{しいたけ} ねぎ ^{ねぎ} たまねぎ ^{たまねぎ} パナナ	626 28.6 22.0 1.9	ねんせい ^{ねんせい} 5年 ^{5年} 生 ^生 しゅくはく ^{しゅくはく} がく ^{がく} しゅ ^{しゅ} う ^う 宿 ^宿 泊 ^泊 学 ^学 習 ^習
10	火	ごはん	○	なまあ ^{なまあ} の ^の 生 ^生 揚 ^揚 げ ^げ の ^の 中 ^中 華 ^華 煮 ^煮 パン ^{パン} サ ^サ ン ^ン ス ^ス ー ^ー さつ ^{さつ} まい ^{まい} も ^も と ^と 大 ^大 豆 ^豆 の ^の か ^か り ^り ん ^ん とう	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} なまあ ^{なまあ} げ ^げ ぶたにく ^{ぶたにく} だいず	こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} でんぶ ^{でんぶ} ん はる ^{はる} さ ^さ め ^め ごま ^{ごま} さつ ^{さつ} まい ^{まい} も	しょうが ^{しょうが} ねぎ ^{ねぎ} しいたけ ^{しいたけ} たけのこ ^{たけのこ} たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} キャベツ ^{キャベツ} こまつな ^{こまつな} とうもろこし ^{とうもろこし} もやし	624 24.7 20.5 1.9	ねんせい ^{ねんせい} 5年 ^{5年} 生 ^生 しゅくはく ^{しゅくはく} がく ^{がく} しゅ ^{しゅ} う ^う 宿 ^宿 泊 ^泊 学 ^学 習 ^習
11	水	ハニー ^{ハニー} レ ^レ モ ^モ ン ^ン ト ^ト ース ^{ース} ト	○	とり ^{とり} にく ^{にく} やさい ^{やさい} の ^の ス ^ス ー ^ー プ ^プ 煮 ^煮 コ ^コ ール ^{ール} ス ^ス ロ ^ロ ー ^ー サ ^サ ラ ^ラ ダ ^ダ オレンジ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とり ^{とり} にく ^{にく} だいず ^{だいず} レンズ ^{レンズ} まめ	パン ^{パン} あぶら ^{あぶら} はち ^{はち} みつ ^{みつ} マーガ ^{マーガ} リン ^{リン} じゃがいも ^{じゃがいも} さとう	レモン ^{レモン} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} キャベツ ^{キャベツ} セロ ^{セロ} リ ^リ こまつな ^{こまつな} とうもろこし ^{とうもろこし} きゅうり ^{きゅうり} オレンジ	621 26.4 20.7 1.7	
12	木	ごはん	○	から ^{から} あ ^あ げ ^げ 磯 ^磯 香 ^香 和 ^和 え ^え の ^の っ ^っ ぺ ^ぺ い ^い 汁 ^汁 梨 ^梨	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とり ^{とり} にく ^{にく} のり ^{のり} ぶたにく ^{ぶたにく} あぶら ^{あぶら} あげ	こめ ^{こめ} でんぶ ^{でんぶ} ん は ^は くり ^{くり} き ^き こ ^こ あぶら ^{あぶら} こ ^こ んに ^{んに} やく ^{やく} じゃがいも ^{じゃがいも}	しょうが ^{しょうが} にんにく ^{にんにく} こまつな ^{こまつな} もやし ^{もやし} にんじん ^{にんじん} ご ^ご ぼう ^{ぼう} しいたけ ^{しいたけ} だいこん ^{だいこん} ねぎ ^{ねぎ} なし	624 28.6 20.0 1.8	
13	金	むぎ ^{むぎ} ごはん ^{ごはん} ご ^ご ま ^ま 麦 ^麦 ご ^ご 飯 ^飯	○	チ ^チ ン ^ン ジャ ^{ジャ} オ ^オ ロ ^ロ ー ^ー ス ^ス 中 ^中 華 ^華 コ ^コ ー ^ー ン ^ン ス ^ス ー ^ー プ ^プ チ ^チ ー ^ー ズ ^ズ ポ ^ポ テ ^テ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶたにく ^{ぶたにく} とり ^{とり} にく ^{にく} チ ^チ ー ^ー ズ ^ズ レンズ ^{レンズ} まめ	こめ ^{こめ} むぎ ^{むぎ} ごま ^{ごま} あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} でんぶ ^{でんぶ} ん じゃがいも ^{じゃがいも}	しいたけ ^{しいたけ} たけのこ ^{たけのこ} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} にんにく ^{にんにく} しょうが ^{しょうが} ピーマン ^{ピーマン} え ^え の ^の き ^き とうもろこし ^{とうもろこし} パセリ	621 28.5 19.2 1.9	
16	月	けいろ ^{けいろ} う ^う の ^の 日 ^日 敬老 ^{敬老} の日 ^日							
17	火	ごはん	○	さん ^{さん} ま ^ま の ^の 竜 ^竜 田 ^田 揚 ^揚 げ ^げ 小 ^小 松 ^松 菜 ^菜 の ^の お ^お ひ ^ひ た ^た し ^し す ^す ま ^ま し ^し 汁 ^汁 お ^お 月 ^月 見 ^見 ゼ ^ゼ リー	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} さん ^{さん} ま ^ま とうふ ^{とうふ} か ^か ん ^ん て ^て ん	こめ ^{こめ} でんぶ ^{でんぶ} ん こ ^こ め ^め あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} し ^し ら ^ら た ^た ま ^ま も ^も ち	こまつな ^{こまつな} にんじん ^{にんじん} もやし ^{もやし} だいこん ^{だいこん} え ^え の ^の き ^き ねぎ ^{ねぎ} ぶ ^ぶ どう ^{どう} ジュ ^{ジュ} ース	634 23.0 22.3 1.9	ちゅうしゅ ^{ちゅうしゅ} う ^う め ^め い ^い り ^り づ ^づ 中 ^中 秋 ^秋 の ^の 名 ^名 月 ^月 つき ^{つき} み ^み こ ^こ ん ^ん だ ^だ て ^て お ^お 月 ^月 見 ^見 献 ^献 立 ^立
18	水	しきょう ^{しきょう} けん ^{けん} たい ^{たい} かい ^{かい} 市 ^市 教 ^教 研 ^研 大 ^大 会 ^会 の ^の た ^た め ^め 給 ^給 食 ^食 は ^は あ ^あ り ^り ま ^ま せ ^せ ん							
19	木	おはぎ ^{おはぎ} (^ご ま ^ま ・ ^き な ^な こ)	○	さば ^{さば} の ^の ね ^ね ぎ ^ぎ み ^み そ ^そ 焼 ^焼 き ^き 小 ^小 松 ^松 菜 ^菜 の ^の か ^か ら ^ら し ^し 和 ^和 え ^え 大 ^大 根 ^根 と ^と き ^き の ^の こ ^こ の ^の み ^み そ ^そ 汁 ^汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} さば ^{さば} き ^き な ^な こ ^こ あぶら ^{あぶら} あげ ^{あげ} みそ	こめ ^{こめ} も ^も ち ^ち ご ^ご め ^め さとう ^{さとう} ごま	ねぎ ^{ねぎ} こまつな ^{こまつな} にんじん ^{にんじん} もやし ^{もやし} キャベツ ^{キャベツ} だいこん ^{だいこん} え ^え の ^の き ^き し ^し め ^め じ ^じ オレンジ	629 28.8 23.2 2.2	ひ ^ひ が ^が ん ^ん こ ^こ ん ^ん だ ^だ て ^て お ^お 彼 ^彼 岸 ^岸 献 ^献 立 ^立
20	金	むぎ ^{むぎ} ごはん ^{ごはん} 麦 ^麦 ご ^ご 飯 ^飯	○	ま ^ま い ^い ぼ ^ぼ ど ^ど う ^う ぶ ^ぶ ど ^ど ん ^ん ぐ ^ぐ 麻 ^麻 婆 ^婆 豆 ^豆 腐 ^腐 井 ^井 (^具) 小 ^小 松 ^松 菜 ^菜 の ^の こ ^こ まつ ^{まつ} な ^な サ ^サ ラ ^ラ ダ ^ダ ス ^ス イ ^イ ト ^ト 豆 ^豆 ポ ^ポ テ ^テ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} とうふ ^{とうふ} み ^み そ ^そ ぶたにく ^{ぶたにく} ま ^ま ぐ ^ぐ ろ ^ろ か ^か ん ^ん づ ^づ め ^め い ^い ん ^ん げ ^げ ん ^ん ま ^ま め	こめ ^{こめ} むぎ ^{むぎ} さとう ^{さとう} あぶら ^{あぶら} でんぶ ^{でんぶ} ん さつ ^{さつ} まい ^{まい} も ^も パ ^パ ター	にんにく ^{にんにく} しょうが ^{しょうが} しいたけ ^{しいたけ} たけのこ ^{たけのこ} にんじん ^{にんじん} ねぎ ^{ねぎ} いら ^{いら} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} こまつな ^{こまつな} たまねぎ	626 25.7 20.7 1.8	
23	月	ふり ^{ふり} か ^か ま ^ま き ^き ゅう ^{ゅう} じつ ^{じつ} 振 ^振 替 ^替 休 ^休 日 ^日							
24	火	ごはん	○	ス ^ス ズ ^ズ キ ^キ の ^の 海 ^海 苔 ^苔 チ ^チ ー ^ー ズ ^ズ 焼 ^焼 き ^き 蓬 ^蓬 わ ^わ か ^か め ^め の ^の サ ^サ ラ ^ラ ダ ^ダ 真 ^真 汁 ^汁 グレー ^{グレー} プ ^プ フ ^フ ル ^ル ーツ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} スズ ^{スズ} キ ^キ の ^の り ^り チ ^チ ー ^ー ズ ^ズ く ^く わ ^わ か ^か め ^め とう ^{とう} ふ ^ふ あぶら ^{あぶら} あげ ^{あげ} だい ^{だい} ず ^ず み ^み そ ^そ とう ^{とう} にゅう	こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} さとう	きゅうり ^{きゅうり} にんじん ^{にんじん} もやし ^{もやし} し ^し め ^め じ ^じ だい ^{だい} こ ^こ ん ^ん ねぎ ^{ねぎ} こまつな ^{こまつな} グレー ^{グレー} プ ^プ フ ^フ ル ^ル ーツ	621 33.2 20.6 2.1	
25	水	むぎ ^{むぎ} ごはん ^{ごはん} ご ^ご ま ^ま 麦 ^麦 ご ^ご 飯 ^飯	○	レ ^レ バ ^バ ー ^ー の ^の ケ ^ケ チャ ^ャ ップ ^{ップ} 和 ^和 え ^え お ^お か ^か わ ^わ 和 ^和 え ^え だ ^だ ま ^ま こ ^こ 汁 ^汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} レバ ^{レバ} ー ^ー とり ^{とり} にく ^{にく} か ^か つ ^つ お ^お ぶ ^ぶ し	こめ ^{こめ} むぎ ^{むぎ} ごま ^{ごま} さとう ^{さとう} じゃがいも ^{じゃがいも} でんぶ ^{でんぶ} ん こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} だ ^だ ま ^ま こ ^こ ち	しょうが ^{しょうが} キャベツ ^{キャベツ} こまつな ^{こまつな} にんじん ^{にんじん} とうもろこし ^{とうもろこし} ご ^ご ぼう ^{ぼう} だい ^{だい} こ ^こ ん ^ん ねぎ ^{ねぎ} オレンジ	626 26.6 15.5 1.7	
26	木	ソフト ^{ソフト} めん	○	み ^み そ ^そ ラ ^ラ ー ^ー メ ^メ ン ^ン (^汁) ナ ^ナ ム ^ム ル ^ル さつ ^{さつ} まい ^{まい} も ^も の ^の シ ^シ ナ ^ナ モ ^モ ン ^ン 焼 ^焼 き ^き	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ぶたにく ^{ぶたにく} み ^み そ	ソフト ^{ソフト} めん ^{めん} あぶら ^{あぶら} ごま ^{ごま} さとう ^{さとう} さつ ^{さつ} まい ^{まい} も ^も パ ^パ ター	にんにく ^{にんにく} しょうが ^{しょうが} にんじん ^{にんじん} もやし ^{もやし} たまねぎ ^{たまねぎ} ねぎ ^{ねぎ} いら ^{いら} とうもろこし ^{とうもろこし} し ^し な ^な ち ^ち く ^く こまつな ^{こまつな} ほし ^{ほし} ぶ ^ぶ どう	621 23.4 17.9 2.0	
27	金	ごはん	○	あ ^あ じ ^じ の ^の 南 ^南 蛮 ^蛮 漬 ^漬 け ^け ご ^ご ま ^ま 和 ^和 え ^え 豚 ^豚 汁 ^汁 み ^み か ^か ん	ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} あ ^あ じ ^じ ぶたにく ^{ぶたにく} とう ^{とう} ふ ^ふ み ^み そ	こめ ^{こめ} でんぶ ^{でんぶ} ん あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} ごま ^{ごま} こ ^こ んに ^{んに} やく ^{やく} じゃがいも ^{じゃがいも}	ねぎ ^{ねぎ} こまつな ^{こまつな} にんじん ^{にんじん} もやし ^{もやし} ご ^ご ぼう ^{ぼう} だい ^{だい} こ ^こ ん ^ん み ^み か ^か ん	620 28.1 19.2 1.9	
30	月	ふり ^{ふり} か ^か ま ^ま き ^き ゅう ^{ゅう} じつ ^{じつ} 振 ^振 替 ^替 休 ^休 業 ^業							

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。