



9月のこんだて



《今月の給食目標》

食生活のリズムをととのえよう！

令和8年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	ねつ ちから 熱や力に なる食品 しよくひん	ち にく ほね 血・肉・骨に なる食品 しよくひん	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整える食品 しよくひん	エネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩 g
2 水	わふう 和風だし カレーライス	○	こまツナサラダ れいとう 冷凍みかん	こめ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな きゃべつ きゅうり みかん	603 20.9	18.7 1.5
3 木	きなこ揚げパン	○	ひじきのサラダ ポトフ	パン さとう あぶら こま じゃがいも	牛乳 ひじき ツナ ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	にんじん きゅうり こまつな とうもろこし かぶ たまねぎ セロリ	622 24.7	25 1.7
4 金	ごはん ご飯	○	さば ぶなかほ ちくさあ 鯖の文化干し 千草和え さわにわん 沢煮碗 オレンジ	こめ はるさめ こま さとう あぶら	牛乳 さば とりにく	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ ごぼう とうもろこし だいこん オレンジ	614 23.9	26.9 1.9
7 月	ごはん ご飯	○	たら ちゅうか 鰯のチリソース 中華サラダ とうふ はくさい 豆腐と白菜のスープ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ こま	牛乳 たら とうふ ぶたにく	だいこん こまつな にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	601 26.8	20.3 1.6
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 し ひ なし ~梨~ ☆☆☆								
8 火	ソフト麺 にく みそ なす肉味噌ソース	○	きゃべつとトマトのサラダ なし 梨	ソフトめん あぶら こま さとう	牛乳 ぶたにく みそ こんぶ あおだいず	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こまつな きゅうり きゃべつ トマト とうもろこし レモン なし	633 26.3	19.2 1.9
☆☆☆ 重陽の節句献立 ☆☆☆								
9 水	いもくり 芋栗おこわ	○	とりにく きつか 鶏肉の菊花あん ごま酢和え く 眞だくさんみそ汁 しる きょほう 巨峰	こめ もちごめ くり さとう さつまいも こま あぶら でんぶん	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	だいこん きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ あさつき なす えのきだけ きく きょほう	605 23.7	20.8 1.9
10 木	こうやどうふ 高野豆腐の まーぼーどん 麻婆丼	○	わかめとコーンのサラダ さつまいものおやき	こめ さとう あぶら でんぶん こま さつまいも	牛乳 こうやどうふ ぶたにく みそ とうにゅう わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にら ししいたけ きゃべつ きゅうり とうもろこし	632 24.8	18.9 1.9
☆☆☆ ふなエコ給食 きゅうしよく ていりようぎょ 低利用魚（ぼら） こんだて 献立 ☆☆☆								
11 金	ごはん ご飯	○	ぼらのごま酢たれ ゆかり昆布和え とんじる 豚汁	こめ さとう ごま でんぶん さといも あぶら こんにゃく	牛乳 ぼら こんぶ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ ゆかり	613 27.9	21.0 1.7
14 月	ごはん ご飯	○	ししゃものから揚げ うめ 梅おかか和え かぼちゃのそぼろ煮 に オレンジ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	牛乳 ししゃも ぶたにく なまあげ くきわかめ かつおぶし	きゅうり きゃべつ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ しめじ オレンジ	644 27.1	20.4 1.4
15 火	ごはん ご飯	○	とうふ に 豆腐のカレー煮 チョレギサラダ パイナップル	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	牛乳 くきわかめ とうふ ぶたにく のり	レタス きゃべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ たけのこ こまつな きくらげ パイナップル	624 23.0	17.2 1.4
17 木	レモンフィリング トースト（パン耳付き） みみ	○	コールスローサラダ いろいろお豆のポークビーンズ まめ	パン さとう ごま マーガリン あぶら じゃがいも	牛乳 わかめ あずき ぶたにく だいず しろいんげんまめ おから ベーコン	きゃべつ きゅうり こまつな レタス とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン	610 27.2	21.1 1.9
18 金	ごはん ご飯	○	さんまの甘露煮 ず もの 酢の物 おろし汁 じる なし 梨	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 さんま わかめ とりにく なまあげ	きゅうり にんじん こまつな だいこん ねぎ みずな なめこ なし	634 23.6	22.1 1.9
☆☆☆ お彼岸献立 ひがひ こんだて ☆☆☆								
24 木	おはぎ （きなこ）	○	いかのごま焼き や いそかあ 磯香和え にこ 煮込みうどん	こめ もちごめ ごま うどん さとう あぶら はるさめ	牛乳 きなこ いか のり ぶたにく	にんじん こまつな きゃべつ もやし はくさい ししいたけ ねぎ	602 28.3	19.7 2
☆☆☆ 十五夜献立 じゅうごや こんだて ☆☆☆								
25 金	さといも 里芋ごはん	○	なまあ のり す あ 生揚げのきのこソース 海苔酢和え しらたま煮 りんご	こめ さといも ごま あぶら さとう しらたま	牛乳 なまあげ のり とりにく あぶらあげ	こまつな きゃべつ にんじん はくさい もやし だいこん えのき みずな ねぎ りんご	612 25.2	21.3 1.7
28 月	ごはん ご飯	○	ほっけー夜干し いちやほ わかめサラダ いも煮 オレンジ	こめ さとう あぶら さといも ごま こんにゃく	牛乳 ほっけ わかめ きゅうにく とうふ	きゃべつ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし ねぎ ごぼう だいこん はくさい しめじ オレンジ	616 27.8	21.4 1.9
29 火	しおぶたどん ねぎ塩豚丼	○	キャラメルポテト たまご 卵となるとのスープ	こめ さとう あぶら ごま さつまいも マーガリン でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく たまご なた わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう レモン	648 23.1	23.3 1.9
30 水	コッペパン （いちごジャム）	○	レバーとポテトのレモン和え にんじんドレッシング サラダ レンズ豆のトマトスープ まめ	パン ジャム ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 レバー レンズまめ ウィンナー	きゃべつ きゅうり レタス にんじん こまつな たまねぎ トマト マッシュルーム レモン	649 26.0	23.3 1.9

*16日(水) は市教研大会のため給食はありません。

*食材料の都合等により、献立を変更することがあります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩は、4年生が基準です。