



9月の給食献立表

《今月の給食目標》

食生活のリズムをととのえよう！

令和7年度
船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩 g
	☆☆☆ 防災の日&ふなエコ献立 ~防災備蓄品アルファ米や乾物・缶詰を使用した献立~ ☆☆☆							
2 火	チキンドリア	○	ツナサラダ ミックスフルーツ	アルファまい あぶら さとう マーガリン ごま	牛乳 とりにく わかめ とうにゅう パーコン しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ こまつな マッシュルーム とうもろこし パセリ レモン みかん もも バイナッブル	608 21.6	21.6 1.7
3 水	ごはん	○	おさつチップス きゅうりの中華和え なまあめ あま いちだ 生揚げ甘みそ炒め	こめ さつまいも あぶら さとう ごま でんぶん	牛乳 なまあげ わかめ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん だけのこ もやし たまねぎ きゃべつ にら ねぎ しいたけ	616 22.8	21.6 1.4
4 木	ごはん	○	鯖の文化干し 千草和え にく じゃが オレンジ	こめ はるさめ ごま さとう じゃがいも あぶら しらたき	牛乳 さば ぶたにく	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ グリンピース とうもろこし オレンジ	649 24.8	24.7 1.9
	☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~梨~ ☆☆☆							
5 金	ソフト麺なす 肉みそソース	○	げんき 元気サラダ なし 梨	ソフトめん あぶら ごま 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 だけのこ しいたけ ねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ こまつな トマト とうもろこし レモン なし	636 26.5	19.2 1.9
8 月	ごはん	○	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 オレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま	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 オレンジ	600 26.1	19 1.6
	☆☆☆ 重陽の節句献立 ☆☆☆							
9 火	いちもくり 芋栗おこわ	○	とりにく きつね 鶏肉の菊花あん ごま酢和え やさしい 野菜たっぷりみそ汁 ぶどう	こめ もちこめ くり さとう さつまいも ごま 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 えのきたけ きく ぶどう	601 23.6	20.2 2
10 水	てんさい糖の シュガートースト	○	コーンサラダ いろいろお豆のポークビーンズ	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 あすき ぶたにく だいず しろいんげんまめ パーコン	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 グリンピース	621 24.3	23.3 2
11 木	ごはん	○	ししゃものから揚げ 梅おかか和え かぼちゃのそぼろ煮 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 くわわかめ 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
12 金	ビビンバ	○	さつま芋と大豆のカリント はるさめ 春雨スープ パナナ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ さつまいも でんぶん	牛乳 ぶたにく だいず あぶらあげ とりにく	こまつな にんじん ぜんまい もやし はくさい みずな ねぎ パナナ	639 21.7	21.1 1.6
16 火	ひじきごはん	○	なまあめ 生揚げのみそだれ 浅漬け さわらび 沢煮碗	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 とりにく ひじき なまあげ こんぶ みそ ぶたにく	にんじん だけのこ きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう みずな ねぎ	647 29.8	27.6 1.9
18 木	ごはん	○	さんまの甘露煮 酢の物 おろし汁 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	624 23.6	22.1 2.2
19 金	とうきびごはん	○	ザンギ ゆかり昆布和え とさんこじる 道産子汁 チーズ	こめ ごま あぶら でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく こんぶ わかめ とうふ みそ チーズ	とうもろこし はくさい もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん ゆかり	607 24.2	22.4 2
22 月	ごはん	○	ほっけ一夜干し わかめサラダ いもちに 芋煮 オレンジ	こめ さとう あぶら さとういも ごま こんにゃく	牛乳 ほっけ わかめ きゅうり 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	613 27.2	21.2 2
24 水	ぶどうパン	○	豆腐のミートソース焼き フライドポテト 野菜スープ	パン こめ あぶら じゃがいも	牛乳 とうふ ぶたにく ひよこまめ とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ きゃべつ こまつな セロリ	662 28.4	23.2 1.9
25 木	和風だし カレーライス	○	春雨サラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり こまつな グリンピース	617 21.8	18.3 1.5
	☆☆☆ お彼岸献立 ☆☆☆							
26 金	おはぎ (きなこ)	○	いかのごま焼き 磯香和え 煮込みうどん	こめ もちこめ 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 しいたけ ねぎ	603 28.3	19.7 2.1
29 月	ごはん	○	鮭の塩麹焼き 海苔ごま酢和え さつま汁 みかん	こめ ごま さとう こんにゃく さつまいも	牛乳 さけ のり ぶたにく みそ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みかん	619 28.0	21.1 1.8
30 火	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	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 ウインナー	きゃべつ きゅうり スキーマ にんじん こまつな たまねぎ レタス トマト マッシュルーム	649 26.0	23.3 1.9

*17日(水)は短縮日課のため給食はありません。
*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。