

9月 よていこんだてひょう

しょくじとけんこうについてしろう

こんげつのもくひょう

令和5年9月1日
船橋市立二宮小学校

日	よ う び	しゅしょく (パン・ごはん)	牛 乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
4	月	ポークカレー ライス	○	じゃこサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごむぎこ パター ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり レタス パイン もも みかん バナナ	678 Kcal 21.0 g 21.5 g 1.4 g	給食開始
5	火	ぶたどん	○	ツナあえ さつまいもとだいずのカリントウ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく だいず ツナ	こめ あぶら さとう さつまいも しらたき	しいたけ にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	682 Kcal 25.5 g 22.7 g 1.9 g	
6	水	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ なっとうあえ たまねぎととうふのみそしる なし	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも なっとう みそ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ なし	621 Kcal 27.3 g 21.8 g 1.9 g	
7	木	キャロットライス こまつなソースかけ	○	やさしいチップス きよほう	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく えび ベーコン	こめ あぶら パター ごむぎこ じゃがいも	にんにく にんじんジュース たまねぎ こまつな マッシュルーム かぼちゃ れんこん きよほう	637 Kcal 21.3 g 22.9 g 1.7 g	
8	金	にしよくあげパン (きなこ・ココア)	○	ツナサラダ ABCスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ ふたにく ベーコン きなこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん レタス たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな バナナ	712 Kcal 24.6 g 25.4 g 1.9 g	4年生 校外学習
11	月	ビビンバどん	○	のりしおピーズ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく たまご とりにく あぶらあげ だいず あおのり	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんにく しょうが こまつな もやし たまねぎ しいたけ コーン にんじん	639 Kcal 26.6 g 25.6 g 1.9 g	お誕生日献立
12	火	ごはん	○	さけのしおやき おひたし にくじゃが オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ あぶらあげ ふたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし オレンジ	632 Kcal 30.9 g 16.0 g 2.2 g	
13	水	ガーリックライス	○	レバーとやさしいレモンソースあえ ようふうのコーンサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン レバー ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しょうが レタス こまつな キャベツ コーン	650 Kcal 24.6 g 20.6 g 1.9 g	
14	木	ごはん	○	いかのチリソースかけ おかかあえ ぐたくさんみそしる なし	ぎゅうにゅう 牛乳 いか とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし はくさい にんじん たまねぎ だいこん なし	645 Kcal 25.6 g 21.1 g 2.2 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ...型
15	金	きつねうどん (うどん・しる)	○	こまつなあえ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ ふたにく ツナ たまご	うどん あぶら さとう むしパンミックス さつまいも	たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	729 Kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g	
19	火	ごはん	○	しいらのあげびたし ごまあえ わかめとだいこんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 しいら わかめ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん オレンジ	620 Kcal 28.1 g 20.9 g 1.9 g	
21	木	ごはん	○	てづくりはるまき ちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく ハム わかめ とうふ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ ごまあぶら ごま はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな きゅうり ねぎ	630 Kcal 21.3 g 23.2 g 1.9 g	2年生 校外学習
22	金	マーボーどん	○	コーンサラダ さつまいものごまだんご	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく とうふ みそ ハム	こめ むぎ あぶら あとう さつまいも ごま パター ごむぎこ でんぷん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら レタス きゅうり こまつな コーン	706 Kcal 25.7 g 24.7 g 1.9 g	
25	月	ドライカレー ライス	○	のりずサラダ だいずといりこのあげに	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく だいず のり ツナ しらす レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな もやし ピーマン えのき	671 Kcal 28.8 g 25.4 g 1.8 g	
26	火	くりおこわ (ごましお)	○	からくさやき こまつなのおかかあえ さつまいも さつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご ふたにく とうふ みそ ひじき とりにく	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく くり	にんじん たまねぎ こまつな もやし はくさい しょうが だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	651 Kcal 27.7 g 21.8 g 2.2 g	
27	水	ソフトめん ミートソース	○	ひじきのマリネ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく チーズ ひじき ハム だいず	ソフトめん あぶら さとう バター ごむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり こまつな しいたけ バナナ	679 Kcal 22.7 g 22.0 g 2.0 g	
28	木	ごはん	○	さばのてりやき いそかあえ とんじる なし	ぎゅうにゅう 牛乳 さば のり とうふ ふたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ なし	619 Kcal 27.7 g 21.1 g 1.9 g	5年生 一宮宿泊学習 給食試食会
29	金	ごはん	○	とりのつくねやき もやしとコーンのあえもの さといものみそしる みたらしたんご	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく とうふ みそ たまご	こめ あぶら さとう パンこ さといも でんぷん しらたま ごまあぶら	しょうが こねぎ こまつな もやし コーン だいこん ねぎ にんじん	626 Kcal 24.9 g 17.3 g 2.3 g	5年生 一宮宿泊学習 お月見こんだて

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。
*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。