

9月よていこんだて



今月の目標：食事と健康について知ろう

令和7年9月

船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉のもとになる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品	エネルギー消費量の目安 (4年生1人分)
2	火	ポークカレーライス	○	ごま胡麻ドレッシングサラダ冷凍みかん	ぎゅうにゅうふたにくチーズ	こめあぶらごまこむぎこさとうじゃがいもバター	たまねぎにんじんにくきゅうりレタスコーンこまつなマッシュルームグリーンピースりんごみかん	646 22.0 21.5 1.8
3	水	ごはん	○	麻婆豆腐もやしとわかめの中華和えスパイシービーンズ	ぎゅうにゅうふたにくわかめとうふだいず	こめでんぶんあぶらさとうごま	もやしねぎにんじんだけのこしいだけならんにくしょうが	610 28.0 23.3 1.7
4	木	セサミトースト	○	ポークビーンズグリーンサラダ	ぎゅうにゅうチーズなまかりムベーコンふたにくてぼうまめ	パンバターあぶらさとうじゃがいもごま	にんじんたまねぎトマトキャベツきゅうりにんにくしょうがレタスコまつなレモン	664 25.3 25.7 2.0
5	金	船橋市の食材を食べて知る白(梨)八宝麵牛乳レバーとポテトの揚げ焼きゅうりの土佐和え船橋産"梨"			ぎゅうにゅうふたにくみそレバー	ちゅうかめんあぶらさとうでんぶんごまじゃがいも	にんにくしょうがしいたけだけのこにんじんはくさいもやしこまつななし	632 28.6 27.9 1.9
8	月	ごはん	○	きば鯖のおろしソースかけ磯香和え豚汁	ぎゅうにゅうふたにくきばみそとうふのり	こめじゃがいもあぶらさとうでんぶん	ねぎしょうがごぼうこまつなにんじんだいこんもやしねぎ	611 27.9 22.7 1.9
9	火	スタミナ豚丼	○	にらたまスープパイナップル	ぎゅうにゅうとうふとりにくふたにくたまご	こめでんぶんさとうあぶらごま	たまねぎにんじんはくさいしいたけだけのこキャベツしめじこまつなもやしにんにくしょうがパイナップル	618 29.4 20.4 2.0
10	水	テーブルロール	○	とりにく鶏肉と大豆のシチューコーンサラダ	ぎゅうにゅうとりにくハムだいずわかめハムなまかりム	パンあぶらさとうじゃがいもバターこむぎこ	たまねぎにんじんレタスキゅうりキャベツコーングリーンピースこまつな	632 23.4 28.7 2.0
11	木	ごはん	○	なま揚げの甘辛焼き浅漬けキムチ鍋風味噌汁オレンジ	ぎゅうにゅうなまあげふたにくみそ	こめむぎあぶらさとうでんぶんごま	たまねぎにんじんしめじねぎこまつなはくさいえのきたけキャベツきゅうりオレンジ	601 24.9 20.7 1.9
12	金	ゆかりごはん	○	まめ豆あじのからあげ干草和えおろし汁	ぎゅうにゅうわかめとりにくあじなまあげ	こめはるさめこまごまあぶらさとうでんぶん	きゅうりにんじんキャベツこまつなだいこんなめこみずなししょうがねぎ	605 22.9 22.2 2.0
16	火	もち玄米ごはん	○	きば鯖のごまだれ焼きおかか和え八宝味噌汁	ぎゅうにゅうさばあぶらあげみそとうふ	こめもちげんまいごまさとうあぶらじゃがいも	こまつなにんじんだいこんごぼうもやしねぎはくさい	605 29.2 22.8 2.0
18	木	ごはん	○	しろみぎなな白身魚と野菜の揚げ煮ナムルヨーグルト	ぎゅうにゅうポラハムヨーグルト	こめさとうあぶらごまはるさめじゃがいも	こまつなもやしにんじんピーマンねぎにんにくしょうが	602 24.0 17.7 1.7
19	金	ソフトカレーソース	○	このお好みチップス海藻サラダ	ぎゅうにゅうふたにくハムベーコンチーズツナわかめ	ソフトめんバターこむぎこあぶらさとうさつまいも	たまねぎにんじんレタスキゅうりキャベツレタスキゅうりかぼちゃれんこんにんにくしょうが	661 26.8 22.2 1.9
22	月	きなこ揚げパン	○	ちゅうか中華チキンサラダワンタンスープ	ぎゅうにゅうきなこことりにくふたにく	パンあぶらワンタンのかわさとうごま	キャベツきゅうりしょうがしいたけねぎだけのこまつなもやしにんじん	633 26.7 26.1 1.8
24	水	むぎ麦ごはん	○	とうふ豆腐のオイスターソース炒め荳わかめのサラダスイーツポテト	ぎゅうにゅうみそとうふふたにくだいずきわかめ	こめでんぶんさとうあぶらさつまいもバター	たまねぎにんじんころしいたけだけのこキャベツきゅうりもやし	646 22.9 19.4 1.9
25	木	コッペパンいちごジャム	○	なすのミートグラタンレンズ豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅうふたにくハムベーコンチーズレンズまめ	パンじゃがいもこむぎこあぶらバターさとうジャム	なすレタスキャベツきゅうりたまねぎトマトにんじんマッシュルームこまつな	615 26.8 21.8 1.9
26	金	ごはん	○	さかな魚の七味焼き辛子和え大豆と揚げボール煮物	ぎゅうにゅうたらさつまあげだいずとりにく	こめあぶらさとうごまじゃがいも	ねぎもやしこまつなにんじんごぼうグリーンピース	616 33.5 17.9 1.8
29	月	コッペパン(パンズ型)	○	おからコロク切切り野菜豆腐と野菜のスープオレンジ	ぎゅうにゅうふたにくわかめとうふたまごおから	パンでんぶんあぶらさとうこむぎこじゃがいも	たまねぎにんじんキャベツきゅうりこまつなしいたけオレンジ	648 27.4 27.8 1.6
30	火	ごはん	○	さかな魚の揚げびたしレモン和えじゃがいもの田舎風味噌汁梨	ぎゅうにゅうポラあぶらあげだいずみそ	こめさとうじゃがいもごまあぶら	きゅうりにんじんこまつなだいこんたまねぎキャベツレモンしょうがねぎなし	612 27.7 17.8 1.9

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。