

# 9月よていいこんだて



今月の目標：食事と健康について知ろう

令和8年9月  
船橋市立大穴北小学校

| 日  | 曜日 | 主 食                                                                                                                                 | 牛乳 | お か ず                                               | ち 血や肉のもとに<br>なる食品                        | ねっ ちから<br>熱や力のもとに<br>なる食品               | からだ ちょうし とどの しょうひん<br>体の調子を整える食品                                  | エネルギー Kcal<br>たん白質 脂 質<br>食 塩 量<br>(4年生1人分) |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2  | 水  | 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<br>ぶたにく チーズ                       | こめ あぶら ごま<br>こむぎこ さとう<br>じゃがいも バター      | たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり レタス もやし<br>こまつな マッシュルーム<br>グリーンピース りんご みかん | 650<br>21.8<br>22.0<br>1.8                  |
| 3  | 木  | <div>ふなばしさん しゅん しょうざい た し ひ なし</div> <div>船橋産の旬の食材を食べて知る日(梨)</div> <div>はっほうめん ぎゅうにゅう レバーとポテトの揚げ煮</div> <div>きゅうりの土佐和え 船橋産”梨”</div> |    |                                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく えび いか<br>みそ レバー<br>かつおぶし  | ちゅうかめん<br>あぶら さとう<br>でんぶん ごま<br>じゃがいも   | にんにく しょうが しいたけ<br>たけのこ にんじん はくさい<br>たまねぎ こまつな<br>きゅうり なし          | 632<br>28.6<br>27.9<br>1.9                  |
| 4  | 金  | 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<br>とうふ とりにく<br>ぶたにく たまご           | こめ でんぶん<br>さとう あぶら ごま                   | たまねぎ にんじん はくさい<br>しいたけ たけのこ ニラ<br>しめじ こまつな もやし<br>にんにく しょうが パイン   | 618<br>29.4<br>20.4<br>2.0                  |
| 7  | 月  | きなこ揚げパン                                                                                                                             | ○  | だいこん 大根ナムル ワンタンスープ                                  | ぎゅうにゅう<br>きなこ ハム<br>ぶたにく                 | パン あぶら<br>ワンタンのかわ<br>さとう ごま             | しょうが しいたけ ねぎ<br>たけのこ こまつな もやし<br>にんじん だいこん ぜんまい                   | 607<br>24.7<br>24.1<br>2.0                  |
| 8  | 火  | ごはん                                                                                                                                 | ○  | さば 鯖のおろしソースかけ<br>いそか あ 磯香和え ぶたじる 豚汁                 | ぎゅうにゅう さば<br>ぶたにく あぶらあげ<br>みそ とうふ のり     | こめ じゃがいも<br>あぶら さとう<br>でんぶん             | ねぎ ごぼう こまつな<br>にんじん だいこん もやし                                      | 611<br>27.9<br>22.7<br>1.9                  |
| 9  | 水  | テーブルロール                                                                                                                             | ○  | とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー コーンサラダ                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく ハム<br>だいず わかめ<br>なまクリーム   | パン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>バター こむぎこ         | たまねぎ にんじん レタス<br>きゅうり キャベツ コーン<br>グリーンピース こまつな                    | 632<br>23.4<br>28.7<br>2.0                  |
| 10 | 木  | とり 鶏 ごぼうピラフ                                                                                                                         | ○  | さかな 魚のエスカベージュ<br>やさい 野菜たっぷりスープ パイン                  | ぎゅうにゅう<br>たら レンズまめ<br>とりにく               | こめ パター<br>さとう あぶら<br>じゃがいも              | にんじん たまねぎ にんにく<br>ごぼう ビーマン こまつな<br>とうもろこし えのきたけ<br>トマト レモン パイン    | 632<br>25.4<br>20.9<br>1.4                  |
| 11 | 金  | むぎ 麦 ごはん                                                                                                                            | ○  | なま あ あまから や 生揚げの甘辛焼き おかか和え<br>きムチ鍋風味噌汁              | ぎゅうにゅう<br>なまあげ かつおぶし<br>ぶたにく みそ          | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぶん                   | にんじん しめじ もやし<br>ねぎ こまつな はくさい<br>えのきたけ キャベツ                        | 603<br>26.4<br>21.3<br>1.8                  |
| 14 | 月  | ごはん                                                                                                                                 | ○  | しろみざかな やさい あ に はるさめ 白身魚と野菜の揚げ煮 春雨スープ<br>ヨーグルト       | ぎゅうにゅう<br>ポラ とりにく<br>ヨーグルト               | こめ さとう あぶら<br>ごま はるさめ<br>じゃがいも でんぶん     | こまつな にんじん ビーマン<br>ねぎ にんにく しょうが<br>はくさい たけのこ                       | 605<br>24.9<br>16.1<br>1.8                  |
| 15 | 火  | ソフトめん<br>カレーソース                                                                                                                     | ○  | かいそう 海藻サラダ オレンジ                                     | ぎゅうにゅう ツナ<br>ぶたにく わかめ<br>ベーコン チーズ        | ソフトめん バター<br>こむぎこ あぶら<br>さとう            | たまねぎ にんじん レモン<br>グリーンピース レタス<br>きゅうり にんにく しょうが<br>オレンジ            | 618<br>26.0<br>20.0<br>1.9                  |
| 17 | 木  | ごはん                                                                                                                                 | ○  | さかな しちみ や からし あ 魚の七味焼き 辛子和え<br>だいず あ にもの 大豆と揚げボール煮物 | ぎゅうにゅう<br>さけ さつまあげ<br>だいず とりにく           | こめ あぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも               | ねぎ もやし こまつな<br>にんじん ごぼう しょうが<br>グリーンピース                           | 611<br>33.3<br>17.5<br>1.8                  |
| 18 | 金  | ゆかりごはん                                                                                                                              | ○  | まめ 豆あじのからあげ ちぐさ あ 干草和え<br>おろし汁                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく あじ<br>なまあげ                | こめ はるさめ<br>ごま さとう でんぶん                  | きゅうり にんじん キャベツ<br>こまつな だいこん なめこ<br>みずな しょうが ねぎ<br>とうもろこし          | 604<br>22.8<br>22.1<br>2.0                  |
| 24 | 木  | むぎ 麦 ごはん                                                                                                                            | ○  | とうふ 豆腐のオイスターソース炒め<br>くき 茎わかめのサラダ スイートポテト            | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>くきわかめ              | こめ でんぶん<br>さとう あぶら<br>さつまいも バター         | たまねぎ にんじん ニラ<br>しいたけ たけのこ キャベツ<br>きゅうり もやし                        | 631<br>22.9<br>19.4<br>1.9                  |
| 25 | 金  | コッペパン<br>いちごジャム                                                                                                                     | ○  | なすのミートグラタン<br>まめ やさい レンズ豆と野菜のスープ                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく レンズまめ<br>ベーコン チーズ         | パン じゃがいも<br>こむぎこ あぶら<br>バター ジャム<br>マカロニ | なす たまねぎ トマト<br>にんじん こまつな セロリ<br>マッシュルーム にんにく                      | 635<br>27.5<br>21.9<br>1.9                  |
| 28 | 月  | ごはん                                                                                                                                 | ○  | まーぼー豆腐 もやしとわかめの中華和え<br>じゃがいものチーズ焼き                  | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく わかめ みそ<br>ベーコン チーズ    | こめ でんぶん<br>あぶら さとう ごま<br>じゃがいも バター      | もやし ねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ ビーマン<br>にら にんにく しょうが                     | 615<br>26.6<br>23.3<br>1.7                  |
| 29 | 火  | ごはん                                                                                                                                 | ○  | さかな やくみ 魚の薬味ソースがけ なっとう あ 納豆和え<br>けんちん汁 なし 梨         | ぎゅうにゅう<br>ポラ とりにく<br>かつおぶし<br>とうふ なっとう   | こめ でんぶん<br>あぶら さとう<br>さといも              | こまつな ねぎ にんじん<br>だいこん ごぼう しいたけ<br>キャベツ にんにく しょうが<br>なし             | 644<br>28.0<br>25.9<br>1.8                  |
| 30 | 水  | コッペパン<br>(パンズ型)                                                                                                                     | ○  | おからコロッケ せんぎ やさい 干切り野菜<br>ABCスープ オレンジ                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご<br>おから ベーコン<br>なまクリーム | パン でんぶん さとう<br>あぶら マカロニ<br>こむぎこ じゃがいも   | たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり こまつな コーン<br>マッシュルーム はくさい<br>オレンジ           | 660<br>26.0<br>28.2<br>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。