

9月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質等の栄養価	ちくにく 血や肉になる食品	ねつ ちから 熱や力になる食品	からだ ちょうし ととの しょうひん 体の調子を整える食品
2 水	8月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 ナン 牛乳 豆入りドライカレー ポテトサラダ フルーツパンチ（もも、バナナ、パイナップル）	624kcal 28.8g 22.8g 1.9g	牛乳 豚肉 エンドウ豆 ひよこ豆	米 油 じゃがいも さとう サイダー	たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス こまつな きゅうり みかん ｲｯﾀﾞﾝ ｺﾝﾊﾟﾅﾅ
3 木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げワンタン 中華あえ 冷凍みかん	646kcal 25.2g 18.1g 1.8g	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ ワンタン	米 麦 油 さつまいも	にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり ほうれんそう もやし とうもろこし みかん
4 金	船橋の旬の食材を食べて知る日 なし 麦ご飯 味付けのり 牛乳 とり肉の甘酢だれ焼き おかかあえ 八宝みそ汁 なし	639kcal 27.3g 20.6g 1.8g	牛乳 とり肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ わかめ のり	米 麦 油 ごま じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ なし
7 月	チリ・コン・カーンサンド 牛乳 こまつなサラダ ABCスープ バナナ	668kcal 33.1g 23.8g 1.9g	牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 きくらげ	パン 油 じゃがいも マカロニ ごま	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり はくさい とうもろこし バナナ
8 火	ご飯 牛乳 もうかざめのクリスピーフライ 納豆あえ 生揚げのみそ炒め オレンジ	695kcal 22.8g 22.1g 1.9g	牛乳 もうかざめ 納豆 生揚げ 豚肉 かつおぶし	米 油 さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ たまねぎ こまつな はくさい オレンジ
9 水	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 磯香あえ 肉じゃが なし	604kcal 24.3g 20.3g 1.9g	牛乳 鮭 のり 豚肉 さとう	米 油 じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん なし
10 木	麦ご飯 牛乳 ツナとポテトの香香き 中華きゅうり 豆腐のかき油炒め	646kcal 25.2g 18.1g 1.8g	牛乳 ツナ 豆腐 豚肉	米 麦 油 はるまきのかわ じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん たけのこ にら はくさい チンゲンサイ しいたけ
11 金	あなごすし 牛乳 二色天ぷら（ちくわ・かぼちゃ） けんちん汁	639kcal 27.3g 20.6g 1.8g	牛乳 あなご ちくわ とり肉	米 油 さとう ごま さといも	きゅうり かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ
14 月	豚肉と白菜の中華丼 牛乳 さつまいもと大豆のカリントウ揚げ 春雨サラダ オレンジ	668kcal 33.1g 23.8g 1.9g	牛乳 豚肉 大豆	米 油 さつまいも さとう はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい きゅうり こまつな とうもろこし オレンジ
15 火	ソフト麺肉みそソース 牛乳 フライドポテト ひじきのサラダ	695kcal 22.8g 22.1g 1.9g	牛乳 豚肉 ひじき	ソフトめん 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし レタス
17 木	ご飯 牛乳 さばの文化干し焼き 大豆の磯煮 豚汁 オレンジ	646kcal 25.2g 18.1g 1.8g	牛乳 さば 大豆 ひじき 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ	米 油 さとう さといも	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ オレンジ
18 金	麦ご飯 牛乳 レバーとじゃがいものごまがらめ 五色あえ 豆腐とえのきだけのおすいもの	639kcal 27.3g 20.6g 1.8g	牛乳 レバー 豆腐	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん えだまめ とうもろこし もやし きゅうり ほうれんそう こまつな えのきだけ
24 木	ご飯 牛乳 たまごの干草焼き 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	646kcal 25.2g 18.1g 1.8g	牛乳 たまご 豆腐 とり肉 わかめ 油揚げ ひじき	米 油 ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし はくさい たまねぎ オレンジ
25 金	お月見こんだて～9月25日は十五夜です～ さといもご飯 牛乳 わかさぎの天ぷら きゅうりの土佐あえ み 実だくさんみそ汁 お月見だんご	639kcal 27.3g 20.6g 1.8g	牛乳 わかさぎ わかめ 豚肉 かつおぶし きなこ	米 さといも 油 さとう じゃがいも しらたまもち	にんじん しいたけ きゅうり こまつな たまねぎ ねぎ
28 月	ハヤシライス 牛乳 さつまいもチップス ツナサラダ	668kcal 33.1g 23.8g 1.9g	牛乳 レンズ豆 豚肉 ツナ	米 油 じゃがいも さつまいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり こまつな レタス
29 火	ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁 みかん	695kcal 22.8g 22.1g 1.9g	牛乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 油 ｲｯﾀﾞﾝﾌﾘｰﾏｰｽﾞ さとう	にんじん たまねぎ バセリ ごぼう だいこん 切り干しだいこん こまつな ねぎ みかん
30 水	9月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 ココア揚げパン 牛乳 コーンサラダ ミネストローネスープ オレンジ	602kcal 28.0g 22.1g 2.1g	牛乳 わかめ ハム 白いんげん豆 ベーコン	パン 油 さとう ごま じゃがいも マカロニ	にんじん レタス とうもろこし きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ オレンジ

★エネルギー・たんぱく質等の栄養価は、4年生を表示しています。
★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。

○ 4日（金）3年生は校外学習のため給食がありません。

○16日（水）市教研大会のため給食がありません。