

# 9月予定献立表

教室掲示用  
令和7年度

船橋市立芝山西小学校

日	曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質 脂質 塩分	ち にく 血や肉になる しょくひん 食品	ねつ ちから 熱や力になる しょくひん 食品	からだ ちようし ととの 体の調子を整える食品
2	火	<b>8月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食</b> チキンカレーライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ フルーツポンチ（トッピング：ももの缶詰）	707kcal 23.7g 19.4g 1.8g	牛乳 とり肉 レンズ豆 ツナ ひじき	米 じゃがいも さとう マーガリン 小麦粉 油 こまゼリー	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり マッシュルーム とうもろこし みかん パイナップル もも
3	水	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げワントン 中華あえ 冷凍みかん	652kcal 25.2g 23.0g 2.1g	牛乳 豆腐 豚肉 ワントン	米 油 さとう こま	にんじん ねぎ だけのこ しいたけ いら もやし きゅうり とうもろこし みかん
4	木	<b>船橋産旬の食材を食べて知る日(梨)</b> 麦ご飯(味付けのり) 牛乳 とり肉の甘酢やき おかかあえ 八宝みそ汁 梨	609kcal 31.2g 16.7g 1.8g	牛乳 とり肉 かつおぶし のり 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 さとう 油 じゃがいも こま	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ なし
5	金	あなごずし(トッピング：錦糸卵) 牛乳 ちくわとさつまいもの天ぷら けんちん汁	698kcal 28.6g 23.8g 2.1g	牛乳 あなご たまご のり ちくわ とり肉 豆腐	米 さとう 油 こま さつまいも さといも	きゅうり ごぼう にんじん だいこん しいたけ
8	月	チリ・コン・カーンサンド 牛乳 こまつなサラダ ABCスープ パナナ	601kcal 23.3g 19.7g 1.9g	牛乳 牛肉 ツナ 豚肉	パン 油 さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん はくさい とうもろこし パナナ
9	火	ご飯 牛乳 あじのごまフライ 納豆あえ 肉じゃが 梨	697kcal 30.6g 20.5g 1.9g	牛乳 あじ 豚肉 納豆 かつおぶし	米 油 パン粉 こま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ なし
10	水	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き あさづけ 生揚げのみそ炒め オレンジ	603kcal 31.0g 20.6g 2.1g	牛乳 鮭 生揚げ 豚肉	米 油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり だけのこ しいたけ オレンジ
11	木	ご飯 牛乳 いかの照り焼き きゅうりのとろろあえ ひき肉と豆腐のたまごとし煮 ひとくちぶどうゼリー	603kcal 31.9g 17.9g 1.9g	牛乳 いか かつおぶし 豆腐 豚肉 たまご	米 油 さとう ゼリー	きゅうり にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ こまつな
12	金	ひじきごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしの甘酢あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	622kcal 28.0g 25.6g 2.0g	牛乳 とり肉 さば 豆腐 油揚げ ひじき	米 油 さとう こま	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり もやし だいこん ねぎ こまつな オレンジ
16	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	698kcal 27.2g 17.5g 2.0g	牛乳 豚肉 ひじき	ソフトめん 油 さとう じゃがいも こま	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ レタス こまつな きゅうり とうもろこし
18	木	ご飯(ごまふりかけ) 牛乳 ポテト春巻き 中華きゅうり えびと豆腐のうま煮	618kcal 29.4g 19.5g 1.6g	牛乳 豆腐 豚肉 ハム えび	米 油 じゃがいも こま	もやし きゅうり しいたけ だけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ
19	金	さつまいもごはん 牛乳 いわしの梅煮 もやしとコーンのごまあえ なめことかぶのみそ汁	600kcal 26.3g 17.0g 2.1g	牛乳 いわし 生揚げ	米 さつまいも こま	もやし こまつな とうもろこし かぶ なめこ たまねぎ かぶ
22	月	<b>中華丼(トッピング：うずら卵、えび) 牛乳</b> さつまいもと大豆のカリント揚げ 春雨サラダ	645kcal 24.0g 19.9g 1.6g	牛乳 えび うずらたまご 豚肉 大豆	米 油 さとう はるさめ さつまいも こま	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だけのこ チンゲンサイ きゅうり こまつな
24	水	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 オレンジ	620kcal 24.4g 20.4g 1.9g	牛乳 レバー 豆腐	米 麦 さとう こま 油 じゃがいも	えだめめ とうもろこし きゅうり にんじん ほうれんそう えのきだけ こまつな オレンジ
25	木	ご飯 納豆 牛乳 揚げ豆腐のきのこソース ごま酢あえ 真だくさんみそ汁 花みかん	666kcal 26.7g 22.8g 1.8g	牛乳 豆腐 とり肉 油揚げ なつとう	米 油 さとう こま じゃがいも	しめじ えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ ごぼう ほうれんそう だいこん こまつな みかん
26	金	ご飯 牛乳 さんまのみりん干し焼き さつまいものカラフルきんぴら こまつなとだいこんのみそ汁 はちみつレモンゼリー	660kcal 26.0g 23.1g 1.8g	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 さとう こま さつまいも ゼリー	ごぼう れんこん パプリカ だいこん にんじん こまつな ねぎ たまねぎ
29	月	<b>9月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食</b> シュガーマーガリンパン 牛乳 ツナサラダ ビーンズカレーシチュー ぶどう	634kcal 25.7g 28.3g 2.2g	牛乳 ツナ とり肉 いんげんまめ	パン さとう マーガリン 小麦粉 こま じゃがいも	きゅうり こまつな にんじん レタス たまねぎ グリンピース ぶどう
30	火	麦ご飯 牛乳 たまごの干草やき 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	614kcal 26.7g 22.7g 1.9g	牛乳 たまご とり肉 豆腐 油揚げ わかめ ひじき	米 麦 油 さとう こま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい こまつな オレンジ

★エネルギー・たんぱく質は、4年生(中学年)の栄養価を表示しています。

★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。

○17日(水)市教研大会のため給食がありません。

○18日(木)3年生は校外学習のため給食がありません。