

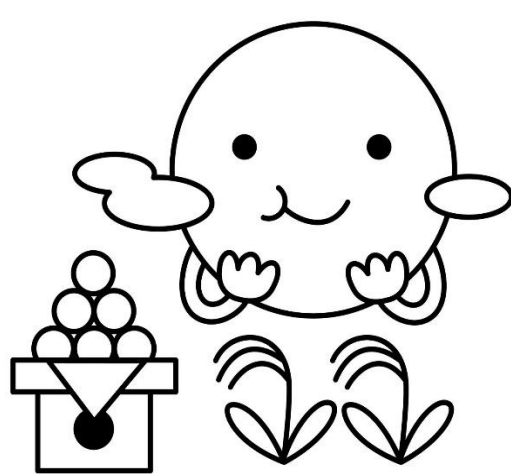
今月の船橋産 旬の食材

梨



9月 予定献立表

家庭数



令和8年度

今月の給食目標 食べものと健康について知ろう

船橋市立高根台第三小学校

日 び	曜 りつ	主 しゅ	お か	牛 乳	主な材料とその働き					栄養量 4年生基準 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
					主に体をつくるもとになる食べもの		主にエネルギーのもとになる食べもの		主に体の調子を整えるもとになる食べもの		
2	水	ポークカレーライス	ごまドレッシングサラダ 冷凍みかん	○	豚肉 ツナ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース きゅうり キャベツ みかん	651 kcal 21.7 g 22.4 g 1.9 g
3	木	ガーリックライス	いかのアップルマリネ ばりばりサラダ 大豆とごぼうのかりかり揚げ	○	ベーコン いか ハム 大豆	牛乳	米 片栗粉 砂糖 クラッカー	油 バター ごま	パセリ 小松菜	にんにく りんご たまねぎ レモン きゅうり キャベツ ごぼう	636 kcal 25.3 g 26.5 g 1.9 g
4	金	「今月の船橋産食材」～梨～ 黒糖食パン (はちみつ)	豆腐のミートグラタン グリーンサラダ 梨	○	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	パン はちみつ 米粉 砂糖	バター 油	トマト缶 サニーレタス	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン なし	637 kcal 27.5 g 23.5 g 1.8 g
7	月	わかめごはん	鯖の柚子みそ焼き 肉じゃが 中華和え	○	さば みそ 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜	ゆず たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし	588 kcal 24.9 g 21.9 g 1.9 g
8	火	麦ご飯	わかさぎの磯辺揚げ 海苔と白菜の中華和え 貝だくさんみそ汁	○	豆腐 みそ 削り節	牛乳 わかさぎ 青海苔 海苔 わかめ	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	小松菜 にんじん	はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし	595 kcal 24.8 g 21.8 g 1.9 g
9	水	キムチチャーハン	肉団子のあんかけ 中華コーンスープ 冷凍みかん	○	豚肉 鶏肉 豆乳 たまご	牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油 油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ キムチ グリーンピース たまねぎ とうもろこし みかん	679 kcal 32.4 g 23.3 g 1.9 g
10	木	もち玄米ご飯	八宝菜 しゅうまい 小松菜のナムル	○	豚肉 いか 高野豆腐 大豆 豆腐 豆乳	牛乳	米 もち玄米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ だけのこ たまねぎ はくさい きくらげ もやし	623 kcal 26.0 g 19.2 g 1.8 g
11	金	ジャージャー麺	レバーとごぼうの太和和え 中華チキンサラダ	○	豚肉 大豆 みそ レバー 鶏肉	牛乳	中華麺 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ だけのこ 干ししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	595 kcal 28.5 g 26.1 g 1.9 g
14	月	ご飯	なすのはさみ揚げ 春雨サラダ 根菜ごま汁	○	豚肉 大豆 高野豆腐 豆乳 ハム 豚肉 みそ 削り節	牛乳	米 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 里芋	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	なす しょうが きゅうり だいこん かぶ ねぎ	607 kcal 24.4 g 22.6 g 1.9 g
15	火	麦ご飯	松風焼き みもざ和え みぞれ汁	○	鶏肉 大豆 みそ たまご 削り節	牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 春雨	ごま 油 ごま油	小松菜 にんじん 水菜	しょうが ねぎ もやし だいこん	586 kcal 28.8 g 19.5 g 1.9 g
17	木	ご飯	麻婆豆腐 ナムル ぶどう	○	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 干ししいたけ だけのこ ねぎ もやし だいこん ぶどう	560 kcal 22.7 g 18.4 g 1.9 g
18	金	豚肉のブルコギ風丼 卵スープ	チョレギサラダ	○	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 海苔	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜 サニーレタス	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり 干ししいたけ だけのこ ねぎ	604 kcal 25.9 g 22.0 g 1.9 g
24	木	栗おこわ	生揚げの肉詰め煮 小松菜のおろし和え 豚汁	○	生揚げ 豚肉 豆乳 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 もち米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	栗 油	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし えのきたけ だいこん ごぼう	603 kcal 28.3 g 23.1 g 1.9 g
25	金	おはぎ (きな粉・ごま)	お彼岸献立 煮込みうどん 中華風和え みかん	○	きな粉 ハム 豚肉 なた 削り節 みそ	牛乳	もち米 米 砂糖 うどん	ごま ごま油	小松菜 にんじん にら	きゅうり キャベツ 干ししいたけ はくさい ねぎ みかん	600 kcal 22.7 g 15.8 g 1.9 g
28	月	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ 小松菜と白菜のごま和え さつま汁	○	豆腐 鶏肉 えび 削り節 豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳 ひじき	米 麦 長いも 片栗粉 小麦粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま	にんじん 小松菜	はくさい もやし しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	637 kcal 29.8 g 21.9 g 1.9 g
29	火	ソフト麺	カレーソース じゃがいものおやき ツナサラダ	○	豚肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	ソフト麺 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり キャベツ	684 kcal 28.0 g 23.5 g 1.9 g
30	水	セルフチキンかつサンド	小松菜サラダ マカロニスープ	○	鶏肉 豆乳 ベーコン ハム	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油	小松菜 ブロッコリー	たまねぎ 干ししいたけ レモン キャベツ	579 kcal 28.3 g 24.3 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。