

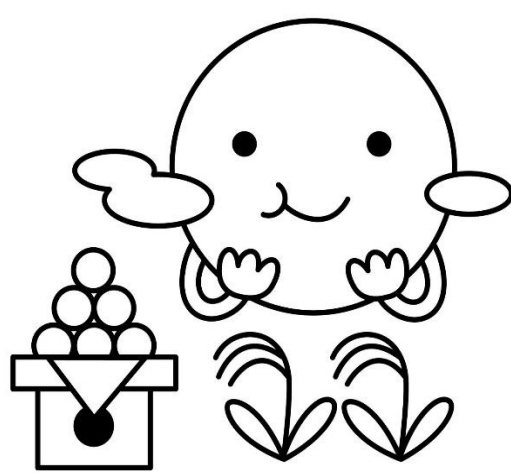
今月の船橋産 旬の食材

梨



9月 予定献立表

家庭数



令和7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 記	曜 日	主 食	お か ず	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 脂質 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	
		「今月の船橋産食材」～梨～									
2	火	キーマカレー	小松菜のソテー 梨	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 ウィンナー	脱脂粉乳 牛乳	米 砂糖 小麦粉	バター 油	パセリ にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし 梨	628 kcal 23.8 g 21.2 g 1.9 g
3	水	ガーリックライス	いかのアップルマリネ ぱりぱりサラダ 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 トマト	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	638 kcal 25.4 g 26.5 g 1.9 g
4	木	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	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 グリンピース きゅうり もやし	601 kcal 25.2 g 22.0 g 1.7 g
5	金	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 ホワイトゼリー	○	豆腐 豚肉 大豆 ゼラチン	牛乳 チーズ 乳酸菌飲料 寒天	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	649 kcal 27.8 g 23.5 g 1.8 g
8	月	麦ごはん	わかさぎの磯辺揚げ 海苔と白菜の中華和え 具だくさんみそ汁	○	豆腐 みそ	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	油 ごま油	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	火	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 卵	牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 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 干ししいたけ キムチ グリンピース 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	水	もち玄米ごはん	八宝菜 しゅうまい 小松菜のナムル	○	豚肉 いか えび 豚肉 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 たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ もやし	632 kcal 28.3 g 19.2 g 1.9 g
11	木	ジャージャー麺	レバーとごぼうの大和和え 中華チキンサラダ	○	豚肉 大豆 みそ 豚レバー 鶏肉	牛乳	中華麺 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 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
12	金	ごはん	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 油揚げ みそ	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	616 kcal 25.0 g 23.4 g 1.9 g
16	火	麦ごはん	松風焼き みもぞ和え みぞれ汁 ぶどう	○	鶏肉 大豆 みそ 卵 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 ぶどう	600 kcal 28.9 g 19.5 g 1.9 g
18	木	もち玄米ごはん (三番瀬産味付け海苔)	ししゃもの香味焼き がんもと野菜の煮物 辛子和え	○	がんもどき 鶏肉	海苔 牛乳 ししゃも	米 もち玄米 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう だいこん グリンピース もやし はくさい	594 kcal 25.9 g 19.6 g 1.9 g
19	金	ごはん	麻婆豆腐 ナムル 冷凍みかん	○	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 たけのこ ねぎ もやし だいこん みかん	584 kcal 23.2 g 18.5 g 1.9 g
22	月	豚肉のブルコギ風丼 卵スープ	チョレギサラダ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 海苔	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	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 たけのこ ねぎ	604 kcal 25.9 g 22.0 g 1.9 g
24	水	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 えのきだけ だいこん ごぼう	603 kcal 28.3 g 23.1 g 1.9 g
25	木	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 なんと 油揚げ みそ みそ	牛乳	もち米 米 米 砂糖 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	609 kcal 23.3 g 16.6 g 1.9 g
26	金	麦ごはん	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 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	米 麦 長芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 板こんにゃく 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 ししいたけ ねぎ	637 kcal 29.8 g 21.9 g 1.9 g
29	月	ソフト麺カレーソース ツナサラダ	ポテトとたらこのマヨネーズ焼き ツナサラダ	○	豚肉 大豆 ベーコン たらこ ツナ	牛乳 チーズ	ソフト麺 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース りんご きゅうり キャベツ	664 kcal 27.3 g 23.0 g 1.9 g
30	火	セルフチキンかつサンド	小松菜サラダ ココア豆 マカロニスープ	○	鶏肉 豆乳 ハム 大豆 ベーコン	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 フジッリ グラニュー糖	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	646 kcal 32.1 g 27.8 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。