

2026年9月



予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
2	水	○		ビーンズキーマカレーライス ひじきのマリネ ぶどう	今日のカレーは、たっぷりの豆に、細かく刻んだ野菜と肉を加えて作る「ビーンズキーマカレー」です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ひよこまめ レゾマめ だいず いんげんまめ こおりどうふ	こめ こめこ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト とうもろこし もやし こまつな ビーマン グリンピース しいたけ りんご ぶどう	655 27.6 18.6 1.3 622	
3	木	○	ごはん	ししゃものごま揚げ 酢みそ和え 道産子汁 船橋の梨	船橋の旬の食材を食べて知る日 船橋産の梨をみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ししゃも とうにゅう なまあげ	こめ はるさめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ こまつな もやし はくさい にんじん とうもろこし えのきたけ なし	26.7 20.3 1.6 602	
4	金	○	ごはん	具だくさん卵焼き 彩りきんぴら 大根のみそ汁 オレンジ	彩りきんぴらは、ちよつとピリ辛の味付け になっています。ごはんがすすむ副菜です。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず とうふ あぶらあげ ひじき わかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース こまつな だいこん ごぼう ビーマン えのきたけ しいたけ こんにゃく オレンジ	27.3 20.4 1.5 667	
7	月	○	ごはん	さんま 秋刀魚の蒲焼風 ツナとにんじんの炒め物 大根のみそ汁 船橋の梨	船橋の旬の食材を食べて知る日 船橋産の梨をみんなで味わいましょう。	ぎゅうにゅう ツナ さんま とうふ あぶらあげ わかめ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ こまつな なし	24.7 25.4 1.7 601	
8	火	○	ごはん	生揚げとツナのみそマヨネーズ焼き 土佐和え キムチ鍋みそ汁 グレープフルーツ	土佐の国(現在の高知県)で、かつおがた くさん獲れることにちなみ、かつお節を 使った和え物を土佐和えとよびます。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ なまあげ わかめ	こめ じゃがいも マヨネーズ(卵無)	とうもろこし こまつな もやし はくさいキムチ にんじん ねぎ たもぎたけ こんにゃく グレープフルーツ	26.7 22.8 1.2 605	
9	水	○	ロールパン	さめのフライ コールスローサラダ ABCスープ 梨	ロールパンにコールスローサラダとサメの フライをいっしょにはさんで、サメパー ガーを作ってたべてみましょう。	ぎゅうにゅう とうにゅう もうかぎめ とりにく レンズまめ こおりどうふ	パン パンこ こむぎこ マカロニ さとう あぶら マヨネーズ(卵無)	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな マッシュルーム なし	27.9 22.5 1.8 631	
10	木	○	うめ梅じそごまご飯	にく肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	赤じそは、梅干しの色付けにつかわれま す。梅の風味がしみ込んで、ごはんによく 合います。ごまを混ぜて香ばしさを加えて あります。	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ やきふ こんが	こめ ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶんめん さとう	しそ にんじん たまねぎ しいたけ しらすたき グリンピース きゅうり しょうが オレンジ	25.5 19.2 1.2 652	
11	金	○	ごはん	レバーとポテのレモン和え ツナ和え さつま汁 グレープフルーツ	レバーには、体のなかで酸素を運ぶ赤血球 の「ヘモグロビン」をつくるのに必要な鉄 がたくさんあります。	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく ツナ ひよこまめ なまあげ こおりどうふ	こめ でんぶん さとう じゃがいも さつまいも ごま あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ レモン グレープフルーツ	27.6 19.1 1.8 613	
14	月	○	ごはん	豆腐つくね・おろしソース もやしと生揚げの炒め煮 キャベツとわかめのみそ汁 ぶどう	ぶどうの表面の粉のようなものは、ブル ームと言って、ぶどうが自ら作り出してい るものです。みずみずしさを保つのはたら きがあります。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ こおりどうふ なまあげ わかめ	こめ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん もやし とうもろこし こまつな キャベツ えのきたけ しめじ ぶどう	30.4 20.1 1.8 676	
15	火	○		ソフト麺・生揚げと茄子リミートソース 角切りサラダ パイナップル	なすはインド生まれの野菜です。1300年 以上前には日本で栽培されていました。	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず ハム なまあげ こおりどうふ	ソフトめん こめこ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト なす きゅうり こまつな マッシュルーム パイナップル	30.6 20.9 1 607	
16	水		市 教 研 (給食なし)							
17	木	○	ごはん	魚(ぼら)と芋の揚げ煮風 納豆和え もやしとコーンのみそ汁 梨	ぼらは、船橋でたくさん水揚げされてい る魚です。大きさによって呼び名が変わり ます。約50cm以上になると「トド」とよ びます。	ぎゅうにゅう ぼら かつおぶし なまあげ あぶらあげ なっとう わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ なし	25.9 19.6 1.6 627	
18	金	○	むぎーはん 麦ご飯	なす いーまーぼ なまろ 茄子入り麻婆生揚げ パンサンズー オレンジ	茄子は、夏から秋が旬の野菜です。秋の 茄子は、皮が薄くて甘みがつよいといわ れ、人気がある食材です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム だいず なまあげ レンズまめ わかめ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ なす もやし こまつな しいたけ オレンジ	27.8 22.3 1.4 618	
24	木	○		いた やさい 炒めそば・野菜あんかけ ひとくち 一口おはぎ(ごま&きなこ) ぶどう	お彼岸献立 みんなでおはぎをいただきます。	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きなこ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こめ もちこめ ごま さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ こまつな しいたけ きくらげ ぶどう	25.7 19.6 1.4 613	
25	金	○	ごはん	まば みそ じ 鯖の味噌煮 千草和え けんちん汁 梨	給食のさばのみそ煮には、魚の臭みをお さえるために、オレンジジュースを使っ ています。骨に気を付けて食べましょう。	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	こめ はるさめ さといも さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん とうもろこし しょうが ごぼう ねぎ しいたけ オレンジ なし	27 20.8 1.6 613	
28	月	○	まめ はん 豆ご飯	キャベツの卵焼き ビーフンソテー クリームコーンと豆腐のスープ りんご	ビーフンは、米を原料につられるアジア 生まれの麺です。バスタや春雨ともちが う、独特のコンがあります。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず とうふ わかめ	こめ ビーフン でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん もやし りんご ねぎ とうもろこし きくらげ りんご	27.1 19.2 1.8 614	
29	火	○	ごはん	揚げ鶏レモンソース ごま磯香和え 豚汁 りんご	ごまツナ磯香和えには、船橋でつくられ た新鮮な小松菜と、ふなばしの三番瀬で 育った海苔を使っています。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく がたにく とうふ あぶらあげ のり	こめ さとう でんぶん さといも ごま あぶら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく レモン りんご	29 18 1.8 641	
30	水	○	揚げパン (きなこ・ごまココア)	とりにく 鶏肉のクリームコーン煮 切干大根のナポリタン風ソテー オレンジ	きなこは、大豆をいってすりつぶして粉 状にしたものです。香ばしさが食欲をそ そる日本の伝統的な食材です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ユイガー とりにく いんげんまめ とうふ とうにゅう	パン じゃがいも さとう ごま あぶら とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな きりしだいこん マッシュルーム オレンジ	28.2 22.6 1.7	

今月の目標

食事と健康について知ろう

*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。

*献立表は主な材料を載せています。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。