

2024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)
3	火	○		船橋食材を食べる日 梨 ポークカレーライス ひじきとごぼうのマリネ 梨	夏休み明けの給食がスタートです。	ぶたにく レンズまめ チーズ きゅうにゅう ひじき	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ さとう こむぎこ パター ごま	んにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし とうもろこし ごぼう レタス なし	632 21.6 18.5 1.8
4	水	○	ごはん	ほらの塩こうじ焼き 納豆和え さつま汁 冷凍みかん	東京都でとれたほらをいただきます。	きゅうにゅう ほら のり なつとう みそ あぶらあげ	こめ こんにやく さつまいも あぶら	にんじん こまつな キャベツ たくあん だいこん ごぼう ねぎ れいとうみかん	603 27.8 17.0 1.6
5	木	○	テーブルロール	世界の料理 ラタトゥイユ(フランス) ラタトゥイユハンバーグ ソーセージといんげん豆のスープ 梨	ラタトゥイユはフランスの料理です。	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく とうにゅう いんげんまめ ウィンナー	テーブルロール あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ トマト しょうが キャベツ こまつな なし	606 27.1 24.3 2.0
6	金	○		さんまの蒲焼き丼 磯香和え 貝だくさんみそ汁 ぶどう	秋の味覚を味わいましょう。	さんま きゅうにゅう のり わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが こねぎ もやし ねぎ こまつな にんじん だいこん しめじ ごぼう ぶどう	643 24.0 25.3 1.9
9	月	○	重陽の節句 こんだて 栗ご飯(ゴマ塩)	鶏肉の黄金焼き 菊の辛子和え なすときのこのみそ汁 オレンジ	重陽の節句にちなんで献立です。	こんぎ きゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ もちごめ くり ごま マヨネーズ(卵無) こめこ あぶら	とうもろこし こまつな もやし にんじん きく なす えのき だいこん オレンジ	628 27.9 21.3 2.1
10	火	○		船橋食材を食べる日 梨 炒めそば野菜あんかけ フライビーンズ(のり塩) 梨	梨は9月の船橋食材です。	ぶたにく さつまあげ きゅうにゅう だいす あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく エリンギ にんじん だけのこ きくらげ もやし はくさい こまつな なし	602 26.3 22.8 1.8
11	水	○	ごはん	郷土料理 盆汁(三重県) 韓国風焼きとり おかか和え 盆汁 冷凍みかん	三重県の郷土料理をあげたいと思います。	きゅうにゅう とりにく かつおぶし だいす あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま	あさつき にんにく しょうが こまつな えのきだけ もやし にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ れいとうみかん	602 28.9 18.0 1.5
12	木	○	ごはん	レバーとポテトのレモン和え 小松菜のごま和え けんちん汁 オレンジ	船橋食材の小松菜を味わいましょう。	きゅうにゅう レバー とりにく とうふ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	しょうが にんにく レモン こまつな にんじん もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	627 22.6 21.8 1.4
13	金	○	キムタクごはん	ねぎ入り卵焼き さつまいもと大根のみそ汁 ぶどう	キムチとたくあんをまぜたご飯です。	ぶたにく きゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ	こめさとう ごまあぶら あぶら ごま こんにやく さつまいも	んにく しょうが たくあん キムチ たら ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな ぶどう	610 24.2 23.1 1.9
16	月				敬老の日(給食なし)				
17	火	○	船橋食材を食べる日 すずき ごはん	すずきの竜田おろしだれがけ 磯香和え 根菜のごま汁 オレンジ	船橋で水揚げされたすずきをいただきます。	きゅうにゅう すずき のり とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さといも ごま	しょうが にんにく だいこん ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう えのきだけ ねぎ オレンジ	605 26.6 19.0 1.7
18	水				市教研(給食なし)				
19	木	○	世界の料理 ガバオライス(タイ) ガバオライス 小松菜とえのきのサラダ 春雨スープ パイナップル	世界の料理を味わいましょう。	ぶたにく きゅうにゅう のり ウィンナー	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	んにく たまねぎ パプリカ こまつな にんじん もやし えのきだけ マッシュルーム キャベツ パイナップル	605 21.9 19.5 1.9	
20	金	○	セサミトースト	ポークビーンズ こまつなサラダ オレンジ	よく噛んでいただきます。	きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ツナ	しょうパン グラニューとう マーガリン ごま あぶら じゃがいも さとう	んにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし オレンジ	670 26.4 24.0 2.0
23	月				秋分の日 振替休日(給食なし)				
24	火	○	おはぎ(ごま・きなこ)	お彼岸 こんだて 味噌肉じゃが 小松菜のおひたし パナナ	お彼岸献立です。	きなこ きゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ もちごめ じゃがいも ごま さとう グラニューとう こんにやく あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし パナナ	604 21.0 16.2 1.3
25	水	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの梅おかか和え 豚汁 ぶどう	ししゃもはカルシウムたっぷりです。	きゅうにゅう とうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ でんぶん あぶら こんにやく さといも	しょうが にんにく えのきだけ もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな ぶどう	612 24.2 22.0 1.5
26	木	○	ごはん	冬瓜入り麻婆豆腐 チャーシューナムル 冷凍みかん	冬瓜は夏に収穫する野菜です。	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チャーシュー	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	んにく しょうが しいたけ だけのこ とうがん にんじん ねぎ たら もやし こまつな れいとうみかん	601 26.3 19.0 1.8
27	金	○	ごはん	かつおとごぼうの香味ソース 小松菜の海苔酢和え 八宝みそ汁 ブルーン	よく噛んでいただきます。	きゅうにゅう かつお のり わかめ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ふなしめじ ねぎ ブルーン	602 27.7 16.2 1.6
30	月	○	おたんじょうびおめでとう! こんだて ソフト麺ミートソース ツナサラダ カルピスゼリー	8・9月生まれの友達をお祝いしましょう。	ぶたにく きゅうにゅう レンズまめ ツナ かんてんゼラチン カルピス	ソフトめん あぶら こめこ さとう	んにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ エリンギ こまつな キャベツ とうもろこし みかん	639 27.6 16.1 1.5	

今月の目標

後片付けをきちんとしよう。

*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。