

令和6年度 9月予定献立表



★ 今月の目標： 食事と健康について知ろう

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名		エネルギーの もとなる食品	からだづく 体を作る もとなる食品	からだ ちょうし との 体の調子を整える もとなる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ	
		牛乳	主食						主菜・副菜・デザート
3	火	○	むぎ麦ご飯	チキンカレー ひじきとハムのサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ パター	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ ひじき だいず ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな きゅうり ももかん パインかん みかんかん	620kcal 21.3g 17.1g 2.0g	
4	水	○	ごはん	まーぼー豆腐 ナムル おさつチップ&ピーンズ	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん こま さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず	ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ たら こまつな もやし	620kcal 27.0g 20.6g 1.8g	
5	木	○	黒コッペパン	スズキの唐揚げ梨のマリネソース かぶのサラダ カラフル野菜の卵スープ グレープフルーツ	くろコッペパン でんぶん あぶら さとう こま パンこ	ぎゅうにゅう スズキ ハム とりにく レンズまめ チーズ たまご	なし たまねぎ かぶ にんじん きゅうり キャベツ こまつな コーン グレープフルーツ	620kcal 32.5g 21.8g 2.1g	船橋産旬の食材 スズキ・梨
6	金	○	むぎ麦ご飯	ししゃもの磯辺揚げ ごま和え ゴーヤチャンプルー オレンジ	こめ むぎ はくりきこ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり みそ ぶたにく とうふ たまご いとけずり	こまつな にんじん もやし ゴーヤ たまねぎ キャベツ オレンジ	620kcal 27.8g 20.1g 2.0g	
9	月	○	ごま麦ご飯	さば ねぎさんしょうや なつとう あ 鯖の葱山椒焼き 納豆和え なすとピーマンの味噌炒め	こめ むぎ こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば なつとう いとけずり ぶたにく みそ	ねぎ にんじん こまつな キャベツ なす ピーマン さやいんげん たまねぎ	633kcal 31.6g 25.9g 1.8g	
10	火	○	ごはん	とりてん こまつな あ 鶏天ぷら 小松菜のおろし和え 呉汁	こめ はくりきこ こま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう とりにく みそ	もやし こまつな なめこ にんじん だいこん	620kcal 32.5g 19.3g 1.9g	船橋産旬の食材 小松菜
11	水	○	パプリカライス	こまつな 小松菜のクリームソース さつまいもサラダ オレンジ	こめ パター はくりきこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン こまつな キャベツ きゅうり オレンジ	621kcal 22.5g 20.9g 1.7g	船橋産旬の食材 小松菜
12	木	○	むぎ麦ご飯	さわら さいきょうや ごもく に 鱈の西京焼き ひじきの五目煮 のっぺい汁 梨	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき だいず さつまいも ぶたにく あぶらあげ	にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな なし	641kcal 29.0g 20.4g 1.9g	船橋産旬の食材 梨
13	金	○	えだまめ 枝豆ご飯	この や だいこん あ もの お好み焼き 大根の和え物 韓国風スープ	こめ はくりきこ あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう いか さくらえび ハム ぶたにく とうにゅう いとけずり あおのり たまご	えだまめ キャベツ ねぎ もやし こまつな だいこん にんじん ねぎ キムチ	620kcal 25.6g 17.3g 2.0g	
17	火	○	ごまご飯	さわら たま いか あ 鱈の玉ねぎあんかけ 磯香和え お月見団子汁 ぶどう	こめ こま でんぶん あぶら さとう しらたま さといも	ぎゅうにゅう さわら のり とりにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ぶどう	633kcal 28.2g 20.4g 1.6g	じゅうごや 十五夜
19	木	○	ソフト麺	ミートソース ごまドレッシングサラダ グレープゼリー ★お話し給食「もりのスパゲッティやさん」	ソフトめん あぶら さとう こめこ バター こま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ チーズ かんてん	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり こまつな レタス ぶどうジュース	620kcal 25.4g 16.9g 1.9g	
20	金	○	おはぎ	さば や 鯖のカレー焼き こまつな あ とんじろ 小松菜とコーンのおかか和え 豚汁	もちこめ こめ こま さとう こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば いとけずり ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ	630kcal 31.5g 25.8g 1.8g	船橋産旬の食材 小松菜 お彼岸メニュー
24	火	○	むぎ麦ご飯	なま あ や 生揚げのみそだれ焼き かみかみサラダ さつまいも みかん	こめ むぎ さとう こまあぶら でんぶん あぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ とりにく みそ わかめ	ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん コーン きゅうり キャベツ だいこん ごぼう みかん	620kcal 26.5g 20.1g 1.9g	
25	水	○	むぎ麦ご飯	レバーのレモンソース せわかめの和え物 なめこ汁 りんご	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう レバー くきわかめ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	レモン にんじん もやし こまつな きゅうり なめこ ねぎ りんご	621kcal 25.4g 19.5g 1.8g	
26	木	○	ごはん	ぼらの葱ごまマヨ焼き 干草和え 肉じゃが	こめ こま さとう エッグフリーマヨネーズ はるさめ こまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぼら ハム ぶたにく	ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり こまつな たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	625kcal 28.2g 20.8g 1.9g	
27	金	○	ごはん	なま あ いた 生揚げのチリソース炒め ツナとわかめのサラダ チーズポテト	こめ こまあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ ぶたにく わかめ チーズ	ねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな きゅうり ハセリ	620kcal 28.2g 21.5g 2.0g	
30	月	○	★★★「お誕生日献立」 9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう★★★						
			ココア揚げパン	ポトフ こまつなサラダ オレンジ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こま	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ かぶ キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	620kcal 24.1g 24.2g 2.1g	船橋産旬の食材 小松菜

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

17日は、十五夜です。給食では、お月見をイメージしたお団子や里芋のに入った汁物が出ます。また、22日は秋分の日です。20日にはぎを給食室で作ります。

＜今月の船橋産旬の食材＞
なし 梨・小松菜・スズキ