

令和8年度

9月こんだてひょう



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 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
2	水	○	ライス	坪井小カレー ひじきのマリネ フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ バター しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ レンズまめ チーズ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ レモン もも みかん パイナップル	658kcal 22.5g 17.4g 1.9g	なつやす あ 夏休み明けは、坪井小カレーで スタートです。まだまだ暑い！ カレーはスパイシーで食欲アッ プ！
3	木	○	むぎ はん 麦ご飯	とりにく やさい あ に 鶏肉と野菜の揚げ煮 ごま和え さわにわん 沢煮碗 オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん ピーマン こまつな もやし しいたけ だけのこ えのき ごぼう みつば オレンジ	622kcal 22.5g 20.9g 1.6g	さわにわん せんぎ くさい た 沢煮碗とは、干切りの具材が沢 くさい しつもの たくさん 山入った汁物です。沢山の 「沢」が名前の由来です。あつ あじ しあ さりした味に仕上げます。
4	金	○	ソフト麺	ミートソース こまつナサラダ なし 梨ゼリー ★船橋産旬の食材 小松菜★	ソフトめん あぶら さんおんとう こめこ バター さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ツナ かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり こまつな なし	642kcal 27.5g 19.3g 2.0g	ふなげもん なし つか 船橋産の梨を使ってゼリーを作 ります。さわやかな風味です。
7	月	○	ごはん	さけ みそ 鮭の味噌マヨネーズ焼き わかめの和え物 根菜汁 パイナップル	こめ あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さけ みそ くわいかめ ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん パセリ もやし こまつな きゅうり ごぼう しいたけ だいこん ねぎ パイナップル	630kcal 29.4g 21.4g 1.9g	ぐき 茎わかめは食物繊維がたっぷり です。よく噛んで食べましょ う。
8	火	○	ごはん	チンジャオロース丼（具） 春雨サラダ サーターアングギー	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう はくりきこ さんおんとう こくとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こうやどうふ	しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン あかピーマン きゅうり もやし こまつな	624kcal 22.8g 19.1g 1.5g	サーターアングギーは、おきなせん のドーナツです。
9	水	○	ハニーレモン トースト	ポークビーンズ コーンサラダ オレンジ	しょうパン はちみつ マーガリン あぶら じゃがいも さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう パーコン いんげんまめ ぶたにく クリーム チーズ	レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり コーン オレンジ	636kcal 23.5g 21.7g 2.1g	フレッシュなレモンを絞っては ちみつと合わせてパンに塗りま す。
10	木	○	わかめごはん	なまあ きのこ 生揚げの茸あんかけ おひたし さつま汁 グレープフルーツ	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく あぶらげ みそ	えのき しいたけ こねぎ こまつな にんじん もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ グレープフルーツ	626kcal 27.0g 21.5g 2.1g	なまあ きのこ 生揚げにとろみをつけた茸のあ んをかけます。茸には、食物纖 せんい ふく 維がたくさん含まれます。
11	金	○	むぎ はん 麦ご飯	さば に ごもく 鯖のオレンジ煮 五目きんぴら キャベツと生揚げの味噌汁 梨 ★船橋産旬の食材 梨★	こめ むぎ さんおんとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ	オレンジ ごぼう れんこん にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ えのき しめじ こまつな ねぎ なし	625kcal 26.8g 20.1g 1.7g	さわやかな風味のオレンジで鯖 を煮ます。
14	月	○	ごはん	とうふ に ちゅうかあ 豆腐のカレー煮 中華和え スイートポテト	こめ あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム いんげんまめ	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな きゅうり もやし コーン	636kcal 26.3g 20.6g 1.7g	とうふ に 豆腐のカレー煮には、野菜や豆 うふ ぶたにく 腐、豚肉などたくさん具材が はい バランスよく入っています。
15	火	○	ごはん	あじ こ や 鰯のハーブパン粉焼き ポテトサラダ ミネストローネスープ みかん	こめ エッグフリーマヨネーズ パンこ オリーブオイル あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ チーズ とりにく ひよこまめ レンズまめ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな コーン セロリー トマト みかん	621kcal 28.5g 17.5g 1.6g	パン粉にチーズ、パジルやパセ リのハーブを混ぜ合わせ鰯にま ぶします。ハーブの香りが広が ります。
17	木	○	くろコッペパン	いかのアップルマリネ コールスローサラダ 豆乳スー プ	こくとう コッペパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう いか とりにく いんげんまめ とうにゅう	りんご たまねぎ レモン キャベツ にんじん コーン きゅうり こまつな オレンジ	621kcal 29.5g 21.4g 2.2g	いかに、りんごの甘酸っぱいた レをかけて、食べやすくしまし た。
18	金	○	おはぎ	さば ねぎさんしょう や 鯖の葱山椒焼き だいこん あ もの とんじる 大根の和え物 豚汁	こめ もちごめ ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ さば ハム ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ しょうが もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう	620kcal 29.6g 25.9g 2.1g	にほん ひがんで 日本ではお彼岸におはぎを食べ る風習があります。きなここと まの2つの味を作ります。
24	木	○	コーンチャーハ ン	ししゃものパリパリ揚げ ほうれん草ナムル 酸辣湯	こめ あぶら ごまあぶら さとう きょうさのかわ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく とうふ たまご	だけのこ にんじん しいたけ コーン グリーンピース もやし ほうれんそう えのき はくさい こまつな ねぎ	625kcal 27.8g 24.4g 2.1g	さんらーたんちゅうごく 酸辣湯は中国のスープです。お す こしょう あじ とくちゅう えいよう 酢や胡椒の味が特徴です。栄養 たっぷりです。
25	金	○	むぎ はん ごま麦ご飯	とりにく や いそか あ 鶏肉のみそ焼き 磯香和え つきみだんごじる お月見団子汁 ぶどう	こめ むぎ ごま さとう しらたま さともいも	ぎゅうにゅう のり とりにく みそ あぶらあげ	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	621kcal 24.8g 17.9g 1.6g	じゅうごや しる しらたま 十五夜です。汁に白玉だんごや さともいも はい 里芋が入ります。
28	月	○	しらすごはん	さわら あまず 鰯の甘酢あんかけ 納豆和え けんちん汁 りんご	こめ ごま でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう しらす さわら なつとう とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ しいたけ ごぼう だいこん りんご	625kcal 27.4g 21.4g 1.6g	あ 揚げた鰯に、甘酢あんのだレを かけます。お魚が苦手でも、食 べやすい味付けです。
29	火	○	さつま芋 ごはん	あつや たまご 厚焼き卵 おかか和え れんこん いた に 蓮根の炒め煮 みかん	こめ さつまいも ごま さとう あぶら でんぶん こんにゃく ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく いとけすり さつまあげ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ しいたけ ごぼう だいこん りんご	622kcal 27.0g 16.7g 2.3g	さつま芋の美味しい時期になり ました。ほっくりとした甘いご はん あじ 飯を味わってください。
30	水	○	☆☆☆「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☆☆☆						
			いた 炒めそば	はっほうめん 八宝麺（あん） ツナとわかめのサラダ おさつチップ&ビーンズ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか ツナ わかめ だいず	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だけのこ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり	625kcal 30.7g 25.0g 2.1g	はっほうめん 八宝麺のあんには、いかやえび つか を使いしました。魚介類の美味し いダシが出ています。

※7日・8日は、修学旅行のため6年生の給食はありません。

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。