



9がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7年9月

今月の食育目標

食事と健康について知ろう

船橋市立塚田小学校

18回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力の もとになる食品	おもに血や肉の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	17歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	大豆入り タコライス		ツナサラダ 冷凍みかん	ひき久しぶりの給食です。 全員で協力して 準備をしましょう。	こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン キャベツ こまつな レタス みかん	24.4 g 18.6 g 1.9 g
3 水	コッペパン		焼きそば オニオンスープ りんごゼリー	コッペパンに焼きそば を はさんで焼きそばパン にして食べましょう。	コッペパン ちゅうかめん にまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいずミート ぶたにく ベーコン かんてん	しょうが しいたけ えのきたけ だけのこ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ あおピーマン マッシュルーム パセリ りんご	638 kcal 22.9 g 21.8 g 2.0 g
4 木	ご飯		鮭の塩焼き こまつなのりサラダ 冬瓜のみそ汁 梨	千葉県は梨の 干菜類は梨の 収穫量が全国 1位です。	こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう さけ ツナ のり なまあげ わかめ みそ	こまつな にんじん えのきたけ なす とうがん ねぎ なし	619 kcal 32.7 g 21.1 g 1.9 g
5 金	ご飯		納豆とねぎを 四厚揚げ 納豆ぎょうざ りんご	納豆とねぎを ぎょうざの皮で巻んで 油で揚げます。	こめ あぶら さとう でんぶ ぎょうざのかわ にまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ぶたにく みそ なつとう かんてん	にんにく しょうが きくらげ しいたけ だけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい りんご	661 kcal 28.4 g 24.2 g 1.6 g
8 月	ちゃんぽん麺 (ソフト麺)		かぼちゃと大豆の天ぷら 梨ゼリー	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 9月 梨	ソフトめん あぶら こまあぶら でんぶ こめこ さとう エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず あおのり かんてん	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし キャベツ きくらげ こまつな かぼちゃ なし レモン	639 kcal 23.6 g 17.1 g 1.7 g
9 火	ご飯		レバーのみそがらめ 沢煮椀 菊とこまつなのわさび和え	9月9日は、 「重徳の節句」です。 (菊の花の節句です。)	こめ でんぶ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ ツナ ぶたにく とうふ とりにく	しょうが こまつな もやし にんじん きくのはな ごぼう だけのこ だいこん いとみつば	620 kcal 28.4 g 19.7 g 1.8 g
10 水	きのこピラフ		シラのチーズ香草パン粉焼き 白玉スープ りんご	シラという魚は 成長するとどのくらい の おきさになるでしょ	こめ あぶら エッグフリーマヨネーズ パンこ オリーブあぶら しらたまもち でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく インギ チーズ ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ こまつな にんにく パセリ はくさい りんご	620 kcal 26.9 g 20.2 g 1.9 g
11 木	ご飯 手作りふりかけ		鶏肉のピリ辛照り焼き 「まごわやさしい」煮物 ぶどう	健康に過ごすために 食べたい食材 「まごわやさしい」	こめ こま さとう こまあぶら あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう のり かつおぶし とりにく こまあぶら あぶら みそ なまあげ さつまあげ くきわかめ	ゆかり にんにく しょうが こねぎ だけのこ にんじん ごぼう しいたけ れんこん こまつな ぶどう	635 kcal 28.4 g 21.9 g 1.9 g
12 金	ビーフ カレーライス		ひじきのサラダ りんご	きゅうとんちゅう 給食番長で 番長たちが作った 給食は?	こめ あぶら じやがいも さとう こめこ こま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし えだまめ レタス りんご	624 kcal 23.0 g 21.2 g 2.0 g
16 火	二色 揚げパン		キャベツとコーンのサラダ こまつなのスープ ぶどう	きな粉とココア に二色 二色の揚げパンを 作ります。	コッペパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レタス たまねぎ レモン にんにく こまつな ぶどう	617 kcal 19.8 g 24.8 g 2.0 g
18 木	ご飯		八宝菜 バンバンジーサラダ スイートポテト	八宝菜の「芹」には 「たくさん」という 意味があります。	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶ さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりさきみ わかめ みそ なまクリーム	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい にんじん こまつな きくらげ きゅうり もやし	645 kcal 23.8 g 20.8 g 1.7 g
19 金	船橋漁港水揚げ 黒鯛の鯛飯		さつまいもと鶏肉のレモンソース和 え 大根ときゅうりののり酢和え	船橋漁港の水揚げ された黒鯛を茶す ところなく使います。	こめ さつまいも あぶら こめこ でんぶ さとう こま	ぎゅうにゅう くらだい とりにく のり なまあげ	レモン にんにく しょうが だいこん こまつな きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	622 kcal 23.5 g 19.1 g 1.7 g
22 月	いなり ご飯		なすのはさみ揚げ けんちん汁 あんこ餅	いなり お彼岸献立 けんちん汁 を食べましょう。	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら こまあぶら こんにゃく じやがいも せいがくもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり ぶたにく たまこ とうふ あずき	こまつな しいたけ なす しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	628 kcal 21.9 g 17.0 g 1.9 g
24 水	ご飯		スパイシーチキン こまつなの中華サラダ つるつとワンタンスープ	ワンタンは漢字では、 「雲呑」と 書きます。	こめ こめこ でんぶ あぶら はるさめ こまあぶら さとう こま ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょうが レモン にんにく きゅうり こまつな にんじん ねぎ しいたけ もやし だけのこ	622 kcal 22.3 g 22.4 g 2.0 g
25 木	シラス入り わかめご飯		ブロッコリーとトマトのさっぱりおかか和え 肉じゃが 栗とさつまいもの包み揚 げ	いましん くり 今が旬の栗を 使って、デザートを作 ります。	こめ さとう あぶら じやがいも しらすだき ぎょうざのかわ さつまいも くり バター	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ かつおぶし ぶたにく	ブロッコリー きゅうり トマト レタス こまつな レモン たまねぎ にんじん さいいんげん	636 kcal 23.3 g 16.5 g 1.7 g
26 金	ご飯		さばの西京焼き キムチ入り納豆和え すまし汁 オレンジ	キモチ(キムチ)の こもった最強焼きを 届けます!	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ なつとう かつおぶし わかめ はんぺん	にんじん こまつな はくさい えのきたけ いとみつば だけのこ オレンジ	642 kcal 27.9 g 27.7 g 1.9 g
29 月	ナン		ドライカレー大豆入り こまつなのソテー みかん	9月のみかんは 冬のみかんより 甘いかな?	ナン あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう レンズめ だいず ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン こまつな もやし とうもろこし みかん	620 kcal 32.6 g 18.7 g 2.0 g
30 火	ご飯		酢鶏 春雨サラダ ぶどう	すどり 酢鶏の色どりを よくするために 入っている野菜は?	こめ でんぶ あぶら さとう はるさめ こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	しょうが にんにく たまねぎ あかピーマン しいたけ だけのこ こまつな にんじん もやし ぶどう	629 kcal 20.4 g 20.3 g 1.9 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のもです。