



9がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8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

17 回

日	主食	牛乳	おかず	ひとこと 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	14歳児 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 すい 水	シシリアン ライス (ご飯)		シシリアンライスの具 (肉と野菜をご飯の上にのせて食べま す。) 金時みかん	シシリアンライスは 日本の佐賀県で うまれた料理です。	こめ あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン キャベツ こまつな とうもろこし みかん	618 kcal 23.5 g 19.8 g 1.7 g
3 もく 木	二色揚げパン (ナ・JAP)		ポテトのカレー炒め オニオンスープ	外はカリッとして、 中はふんわりと揚げ パンを作るには？	コッパパン さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら こめマカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	たまねぎ にんじん あかピーマン こまつな マッシュルーム	631 kcal 19.4 g 20.4 g 1.9 g
4 きん 金	ご飯		鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁 船橋産梨	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 9月 梨	こめ こんにやく さといも あぶら	ぎゅうにゅう さけ なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ なし	606 kcal 34.2 g 18.1 g 1.7 g
7 げつ 月	ガーリック ライス		フライドチキン トマトと冬瓜のスープ りんご	冬瓜は、名前に冬と ついていますが、7～ 9月が旬の野菜です。	こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン しょうが しいたけ トマト とうがん ねぎ りんご	631 kcal 25.4 g 26.1 g 1.9 g
8 か 火	ご飯		四川厚揚げ さつまいもと大豆のカリント エメラルドゼリー	ドロシーたちは、 エメラルドの都を 目指して旅をします。	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも くらざとう ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ だいす かんてん	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん こまつな はくさい	654 kcal 26.0 g 19.9 g 1.5 g
9 すい 水	ご飯		レバーの和和え 菊と小松菜のわさび風味 沢煮椀	9月9日は、 「重陽の節句」です。	こめ でんぶん 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	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 もく 木	ご飯 (海苔ふりかけ)		秋刀魚の塩焼き・すだち添え 生揚げのそぼろ煮	旬の秋刀魚に すだちをしぼって 食べましょう。	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり かつおぶし さんま なまあげ ぶたにく	すだち たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ごぼう えだまめ	635 kcal 25.6 g 23.8 g 1.9 g
11 きん 金	きつねうどん (ソフト麺)		海苔酢和え 泣きまんじゅう風ドーナツ	泣きまんじゅうは、 八朔の日に神様に お供えするものです。	ソフトめん あぶら さとう ごま こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり あずき	ねぎ しいたけ こまつな にんじん だいこん きゅうり	644 kcal 23.2 g 19.1 g 1.7 g
14 げつ 月	チキン カレーライス (ご飯)		こまつナサラダ 梨	4日の梨と違う 品種の梨を 食べ予定です。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ なし	631 kcal 23.8 g 22.4 g 2.0 g
15 か 火	ご飯		ひじき入りジャンボぎょうざ 中華きゅうり 豆腐と白菜のスープ ぶどう	栄養たっぷりの海そう ひじきをジャンボ ぎょうざにします。	こめ でんぶん ぎょうざのかわ ごま こまあぶら こむぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいすミート だいす とうふ	キャベツ こまつな ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しいたけ きょうほう	614 kcal 21.2 g 19.9 g 1.8 g
17 もく 木	ご飯		とんかつ コールスローサラダ 根菜のみそ汁	少し早いですが、 市民 陸上大会 応援 献立です。	こめ でんぶん こめこ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん れんこん ねぎ こまつな	629 kcal 23.5 g 22.6 g 1.9 g
18 きん 金	ご飯		シイラのチーズ香草パン粉焼き ポテトのきのこ炒め 白玉スープ りんご	りんごは、夏の あけつりごろから 収穫が始まります。	こめ パンこ エッグフリーマヨネーズ オリーブあぶら じゃがいも しらたまこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう しいら チーズ ツナ わかめ	にんにく バセリ たまねぎ こまつな あかピーマン にんじん しめじ えのきだけ とうもろこし だいこん はくさい りんご	628 kcal 27.6 g 18.5 g 1.7 g
24 もく 木	ご飯		鱸入り船橋コロッケ こまつな海苔サラダ 大根のみそ汁 ぶどう	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 9月 鱸	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう ごま	ぎゅうにゅう すずき だいす ツナ のり わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ だいこん ねぎ きょうほう	660 kcal 27.5 g 22.4 g 1.9 g
25 きん 金	ご飯		ソイの香味焼き いもたき お月見団子	十五夜は、きれいな月 を ながめながら、秋の実 り	こめ さとう こまあぶら ごま さといも こんにやく しらたまこ でんぶん	ぎゅうにゅう ソイ あぶらあげ とりにく	こまつな だいこんは にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう はねぎ しいたけ	638 kcal 27.8 g 20.8 g 1.7 g
28 げつ 月	あんかけ チャーハン		春雨サラダ ごま団子	春雨は、何から 作られているか 知っていますか？	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ しらたまこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あずき	にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ しょうが もやし きくらげ にんじん しいたけ こまつな きゅうり	636 kcal 20.1 g 18.6 g 1.9 g
29 か 火	シュガー トースト		キャベツのサラダ チリ・コン・カーン 極早生みかん	冬のみかんと の違いはどんな ところかな？	しょうパン パター グラニューとう あぶら オリーブあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン	だいこん にんじん とうもろこし キャベツ こまつな たまねぎ にんにく しょうが トマト みかん	655 kcal 22.3 g 22.8 g 2.0 g
30 すい 水	ご飯		さばのねぎ山椒焼き 納豆とじゃがいものスタミナ和え なすのみそ汁	鯖いしをのりこえて 育った秋なすは、 今が旬です。	こめ じゃがいも こまあぶら	ぎゅうにゅう さば なつとう かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい なす だいこん	630 kcal 28.0 g 25.9 g 2.0 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年生のものです。