

9月 よていこんだてひょう



船橋産旬の食材を食べて知る日 9月の食材
梨、すずき

今月の食育目標：食と健康について知ろう

給食数 18回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	もち麦ごはん チキンと豆のカレー	○	わかめときゅうりの甘酢サラダ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、大豆、わかめ、油揚げ、 ヨーグルト	米、もち麦、サラダ油、さとう、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、きゅうり	602 kcal 24.5 g 18.9 g 1.9 g
3水	ごはん	○	まーぼー 麻婆なす ゆで鶏とにんじんのサラダ サラダ仕上げ用 すりごま オレンジ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、わかめ	米、サラダ油、さとう、でんぷん、こま油、ごま	なす、にんにく、しょうが、にら、にんじん、 きゅうり、もやし、オレンジ	628 kcal 25.4 g 25.1 g 2.0 g
4木	もち麦ごはん	○	さばの塩焼き たくあん入り納豆和え けんちん汁 梨	牛乳、さば、納豆、かつお節、油揚げ、 豆腐	米、もち麦、こんにゃく、サラダ油、 ごま油	レモン、たくあん、こまつな、キャベツ、 ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、豊水	607 kcal 25.6 g 26.2 g 1.9 g
船橋産旬の食材を食べて知る日 梨							
5金	タコライス ごはん・ミートソース・ レタスサラダ	○	チーズ フルーツパンチ梨ゼリー入り (パン、もも使用)	牛乳、豚肉	米、サラダ油、さとう、オリーブ油、 白玉もち	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、 トマト、セロリ、レタス、レモン、パイ ナップ、缶もも缶、梨ゼリー	638 kcal 20.5 g 15.9 g 1.7 g
船橋産旬の食材を食べて知る日 梨							
8月	ビビンバ 仕上げいりごま	○	かぼちゃのきなこまぶし わかめスープ オレンジ	牛乳、豚肉、きな粉、鶏肉、わかめ、 生揚げ	米、サラダ油、さとう、ごま、きび砂糖、 ごま油	にんにく、はくさい、キムチ、ぜんまい、 にんじん、もやし、こまつな、かぼちゃ、 オレンジ	609 kcal 21.5 g 27.2 g 1.8 g
9火	ごはん	○	さけ しおや 鮭の塩焼き 菊の甘酢和え あまずあ しあ 甘酢和え仕上げ すりごま かぼちゃのみそ汁 ぶどう	牛乳、ぎんざけ、油揚げ、豆腐	米、サラダ油、さとう、ごま	レモン、もやし、きゅうり、きくの花、 かぼちゃ、こまつな、玉葱、えのき、ぶどう	600 kcal 26.6 g 21.7 g 1.7 g
9月9日 重陽の節句(菊の節句)							
10水	テーブルロール	○	ススキのレモン焼き トマトのペンネ かぶのスープ チーズ オレンジ	牛乳、チーズ、すずき、鶏肉、ベーコン、 レンズまめ	テーブルロール、オリーブ油、 パン、サラダ油	レモン、にんにく、トマト、玉葱、にんじん、 かぶ、こまつな、セロリ、マッシュ ルーム、オレンジ	616 kcal 28.6 g 27.2 g 2.2 g
船橋産旬の食材を食べて知る日 ススキ							
11木	ごはん	○	とうがんと鶏肉の炒めもの ほろろ春雨サラダ さつまいもの素揚げ	牛乳、鶏肉、生揚げ、くわわかめ、 ハム	米、サラダ油、ごま油、さとう、緑豆、 はるさめ、さつまいも	にんにく、とうがんと、はくさい、こまつ な、にんじん、もやし、きゅうり	623 kcal 19.3 g 22.9 g 1.7 g
12金	ガーリックライス チリビーンズかけ	○	こまつな 小松菜ともやしのごまサラダ グレープフルーツ	牛乳、ベーコン、大豆、豚肉、油揚げ、 粉、しらす	米、オリーブ油、サラダ油、さとう、 ごま	にんにく、パセリ、セロリ、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマト、こまつな、 もやし、グレープフルーツ	601 kcal 21.4 g 20.7 g 1.9 g
☆☆☆☆☆ 25日、26日はワールドフェスティバル 世界の料理をあじわおう ☆☆☆☆☆							
16火	ゆめときのおこわ 仕上げいりごま	○	とりの照り焼き かぶときゅうりの漬物 とうがんのすまし汁 ぶどう	牛乳、鶏肉、塩昆布、かつお節、生揚げ	米、もち麦、サラダ油、くり、さとう、 ごま、ごま油	まいだけ、ぶなしめじ、えのき、にんじん、 かぶ、きゅうり、とうがん、ぶどう	600 kcal 26.5 g 25.0 g 1.8 g
18木	ビャンビャン麺	○	なす 生揚げともやしのサラダ サラダ仕上げ用 すりごま かぼちゃの素揚げ オレンジ	牛乳、豚肉、生揚げ、かつお節	きしめん、サラダ油、さとう、でん ぷん、ごま油、ごま	にんにく、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、かぼちゃ、オレンジ	671 kcal 27.0 g 23.9 g 2.0 g
19金	とりとおあげのうどん きなこのおはぎ	○	ころころきゅうり ぶどう	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、きな 粉、しらす、塩昆布	ソフト麺、さとう、米、もち麦、 きび砂糖、ごま油	にんじん、こまつな、ねぎ、はくさい、 きゅうり、ぶどう	611 kcal 24.7 g 15.2 g 1.8 g
9月20日～26日 秋のお彼岸 きなこのおはぎ							
22月	フィッシュバーガー パンズパン・タラのフライ・ レタスサラダ	○	コーンスープ オレンジ	牛乳、またら、大豆、ベーコン、ク リーム	コッパン、小麦粉、パン粉、サラ ダ油、オリーブ油、さとう、有塩パ ター、コーンスターチ	レモン、にんじん、レタス、玉葱、ク リーム、コーン缶、とうもろこし、 オレンジ	628 kcal 25.0 g 26.5 g 2.1 g
24水	ごはん	○	ヤンニョムチキン キムチスープ もやしと小松菜のナムル ナムル仕上げ すりごま オレンジ	牛乳、鶏肉、塩昆布、生揚げ、豚肉、 ツナ缶	米、でんぷん、米粉、サラダ油、さ とう、ごま油、ごま	にんにく、もやし、にんじん、こまつな、 はくさい、キムチ、キャベツ、玉葱、 えのき、オレンジ	671 kcal 26.4 g 28.6 g 2.0 g
25木	コム・ガー ベトナム風チキンライス	○	きゅうりのサラダ フォー ヨーグルト	牛乳、鶏肉、生揚げ、ヨーグルト	米、ごま油、さとう、フォー	にんにく、しょうが、レモン、きゅうり、 玉葱、もやし、こまつな、にんじん	600 kcal 24.5 g 20.0 g 1.9 g
26金	チキン アドボライス	○	こまつな 小松菜ともやしのごまサラダ カモテキュー (さつまいものカラメル和え)	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆乳バター	米、サラダ油、さとう、すりごま、 さつまいも、グラニュー糖	にんにく、玉葱、こまつな、りよくとうも ろこ	656 kcal 22.2 g 24.9 g 1.8 g
29月	ごはん	○	かたくちいわしのからあげ きゅうりのお漬物 まめいり肉じゃが オレンジ	牛乳、かたくちいわし、塩昆布、白 いんげん豆、豚肉	米、米粉、サラダ油、さとう、じゃが いも、しらたき、油ふ	きゅうり、梅干し、にんじん、玉葱、 オレンジ	624 kcal 24.6 g 20.2 g 2.0 g
30火	ごはん	○	あじの甘辛焼き あぶら 油揚げともやしの甘酢和え みそ仕立ての手煮 りんご	牛乳、まあじ、油揚げ、豚肉、生揚げ、 みそ	米、でんぷん、米粉、サラダ油、さ とう、こんにゃく、さといも	こまつな、もやし、きゅうり、しめじ、 にんじん、はくさい、ねぎ、りんご	647 kcal 27.7 g 23.3 g 1.9 g
山形県の料理 みそ仕立ての手煮							

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。
◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、縫いをお願いします。