

令和7年度 9 月 予 定 献 立 表 ☆食事と健康について知ろう☆

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か す め い				
2	火	○	スタミナ豚丼	奥だくさんみそ汁 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん えのき しめじ こまつな だいこん ねぎ もも みかん パイナップル	648kcal 23.9g 17.9g 1.8g
3	水	○	ご飯	豆腐のオイスター炒め わかめとやしのサラダ さつまいものおやき	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ハム わかめ とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま さつまいも こめこ	きくらげ しょうが だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん はくさい きゅうり こまつな もやし	638kcal 23.9g 19.0g 2.0g
4	木	○	ご飯	いなだの香味ごまだれかけ 海苔酢和え のっぺい汁 梨	ぎゅうにゅう いなだ みそ のり なまあげ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん こま こんにゃく さといも	しょうが ねぎ りんご キャベツ こまつな にんじん もやし えのき こぼろ だいこん なし	610kcal 27.6g 20.4g 1.8g
5	金	○	きな粉トースト	チリ・コン・カーン ツナコーンサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ いんげんまめ だいず レンズまめ ふたにく くきわかめ ツナ	パン さとう マーガリン バター あぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし パイナップル	635kcal 26.2g 24.0g 2.1g
8	月	○	【カミカミデー】 豚肉とキャベツのみそ炒め丼	豆腐と卵のスープ かみかみチップス	ぎゅうにゅう ふたにく みそ たまご あぶらあげ とうふ わかめ とりにく だいず	こめ あぶら でんぶん さとう こまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン あかピーマン もやし えのき こまつな はくさい こぼろ けんこん	621kcal 26.5g 22.8g 1.8g
9	火	○	ご飯	山河焼き おひだし 生揚げと根菜のうま煮 オレンジ	ぎゅうにゅう いわし このしろ ふたにく みそ いとけずり とりにく なまあげ	こめ こめこのパンこ こま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ こまつな にんじん はくさい もやし えだまめ だいこん たまねぎ しめじ オレンジ	615kcal 29.0g 18.6g 1.8g
10	水	○	チキンカレーライス	大根のサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ ツナ ちりめんじゃこ わかめ アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はくきりこ	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん オレンジジュース みかん	619kcal 23.1g 17.3g 1.8g
11	木	○	ご飯	八宝菜 わかめのピリ辛和え さつまいもの黒蜜がらめ	ぎゅうにゅう ふたにく いか あぶらあげ しらす わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら ラーゆ たまねぎ こま さつまいも くろざとう	しょうが にんにく ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり	628kcal 22.1g 20.2g 1.6g
12	金	○	鶏ごぼろご飯	ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 豆腐と野菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さくさく あおのり とうふ ふたにく みそ	こめ あぶら さとう こめこ でんぶん こま	しょうが えのき こぼろ さやいんげん にんじん こまつな はくさい もやし とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	621kcal 24.1g 21.2g 1.9g
16	火	○	テーブルロール	豆腐のハンバーグ ひじきのサラダ 緑黄色野菜のソイボタージュ パナナ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ マメプラス ひじき ツナ ベーコン いんげんまめ とうにゅう	パン あぶら こめこのパンこ でんぶん さとう じゃがいも オリーブオイル こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし かぼちゃ パセリ パナナ	619kcal 27.3g 21.7g 2.1g
17	水		市教研大会のため、給食はありません。					
18	木	○	ご飯	たらのチリソースがけ 筍わかめとハムの中華和え 白玉もち入り卵スープ ぶどう	ぎゅうにゅう たら くきわかめ ハム たまご とりにく あぶらあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら こまあぶら さとう ラーゆ しらたまもち	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん こまつな にんじん もやし えのき チンゲンサイ はくさい ぶどう	635kcal 27.2g 18.4g 1.9g
19	金	○	お彼岸献立 おはぎ	すずきの香味揚げ おかか和え 根菜のごま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あずき きなこ すずき ハム いとけずり なまあげ ふたにく みそ	こめ もちこめ さとう こめこ でんぶん あぶら こまあぶら じゃがいも こま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう もやし こぼろ だいこん ねぎ オレンジ	644kcal 30.1g 22.8g 1.6g
22	月	○	【しあわせにんじんの日】 黒糖コッパン	鶏肉のバーベキューソースがけ 小松菜のサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ウィンナー レンズまめ	パン あぶら さとう はちみつ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ りんご しもん きゅうり だいこん こまつな にんじん とうもろこし かぶ キャベツ パセリ マッシュルーム	603kcal 27.0g 23.4g 2.1g
24	水	○	【ペロリンピックの日】 ご飯	さばの甘辛たれかけ 納豆和え さつまいものみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば なっとう いとけずり なまあげ とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	しょうが キャベツ こまつな ねぎ にんじん もやし こぼろ だいこん たまねぎ オレンジ	630kcal 26.7g 24.7g 1.9g
25	木	○	小松菜チャーハン	レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華きゅうり 野菜とわかめのスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ ふたレバー とりにく わかめ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう こま こまあぶら	こまつな ねぎ にんじん とうもろこし しょうが えだまめ きゅうり えのき たまねぎ はくさい グレープフルーツ	610kcal 24.1g 21.3g 2.1g
26	金	○	白ごまご飯	生揚げのそぼろ煮 ツナじゃこ和え 根菜の佃煮みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ツナ ちりめんじゃこ ふたにく あぶらあげ みそ	こめ こま あぶら さとう でんぶん こまあぶら ラーゆ こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ こねぎ こまつな にんじん はくさい もやし こぼろ だいこん ねぎ しめじ オレンジ	604kcal 28.2g 22.1g 1.7g
29	月	○	【カミカミデー】 ご飯	ししゃもの唐揚げ ごまみそ酢和え 肉じゃが りんご	ぎゅうにゅう ししゃも ハム みそ ふたにく	こめ さとう しらたき こめこ でんぶん あぶら こま こまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし さやいんげん たまねぎ りんご	615kcal 24.6g 18.3g 1.6g
30	火	○	ガーリックコーンライス	しらす入りオムレツ グリーンサラダ レンズ豆のカレースープ パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご しらす チーズ くきわかめ ツナ レンズまめ とりにく	こめ あぶら オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり こまつな かぶ はくさい パナナ	602kcal 26.9g 19.4g 2.1g

*仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「な」、「コノシロ」、「スズキ」です。なしは4日(木)、コノシロは9日(火)の山河焼き、スズキは19日(金)に使用します。

今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は22日(月)、25日(木)です。小松菜のサラダ、小松菜チャーハンに船橋産の小松菜を使用します。

★「ペロリンピックの日」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

★みどり学級：4日は6ブロック交流会のため、給食はありません。 1、2年生：30日は校外学習のため、給食はありません。

<保護者の方へ>

(1)給食当番になった週の金曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの縫いをお願いします。

洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて

連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降(休日等を除く)が給食費の還付対象となります。

還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。(047-447-2465)

※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降(休日等を除く)が給食費の還付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。

