

令和8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	水	○	スタミナ鶏丼	茎わかめの和えもの 青のり大豆 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さとう きわかめ ちりめんじゃこ いとけずり だいず あおのり	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ラーゆ こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にら にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん こまつな パナップ バイナップル みかん もも レモンかじゅう	638kcal 29.4g 15.3g 1.7g
3	木	○	ご飯	生揚げとえびの中華煮 わかめと海苔のサラダ 大芋いも	ぎゅうにゅう なまあげ えび ぶたにく わかめ ハム のり	こめ でんぶん こんにやく あぶら さとう こまあぶら さつまいも	しょうが にんにく きくらげ こねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きゅうり ほうれんそう もやし	660kcal 26.3g 22.1g 1.7g
4	金	○	ご飯	いなだの香味だれかけ 小松菜のおかこま和え 豆腐と根菜のとりみ汁 梨	ぎゅうにゅう いなだ みそ いとけずり とうふ とりにく あぶらあげ	こめ こまあぶら さとう でんぶん こま あぶら さといも	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ かぶ こまつな にんじん もやし こぼろ だいこん しめじ なし	605kcal 27.5g 20.7g 1.6g
7	月	○	豚肉とキャベツのみそ炒め丼 さつまいもと豆のおやき グレープフルーツ	わかめスープ さつまいもと豆のおやき グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ なまあげ いんげんまめ なると とりにく とうにゅう	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん こまあぶら グラニューこ こめこ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら にんじん あかピーマン きピーマン もやし チンゲンサイ はくさい えのき ねぎ グレープフルーツ	624kcal 26.3g 17.1g 2.0g
8	火	○	きな粉揚げパン	豆腐御子スープ ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく とうふ ツナ マメフラス	パン あぶら でんぶん さとう はるさめ こま こまあぶら ラーゆ	しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな オレンジ	601kcal 24.6g 24.5g 2.0g
9	水	○	トマトとベーコンのスパゲッティ	海藻こんにやくサラダ 米粉のキャロットマフィン パイナップル	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ あぶらあげ ちりめんじゃこ ていしほうにゅう とうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル トマト にんじん あぶら こめこ グラニューこ とう マーガリン パター	にんにく エリンギ たまねぎ トマト にんじん パセリ かぶ きゅうり とうもろこし こまつな みずな バイナップル にんじんジュース	620kcal 21.7g 20.8g 2.0g
10	木	○	ご飯	さばの旨ずだれかけ ごま酢和え 田舎風みそ汁 梨	ぎゅうにゅう さば ハム とうりく だいず とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう こま じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん れんこん ねぎ なし	635kcal 26.4g 26.3g 1.8g
11	金	○	生揚げのピリ辛鶏そぼろかけ 五色ナムル トック入り鶏スープ オレンジ	生揚げのピリ辛鶏そぼろかけ 五色ナムル トック入り鶏スープ オレンジ	ぎゅうにゅう のり なまあげ とりにく みそ いとけずり ツナ たまこ とりにく	こめ むぎ こまあぶら さとう さとう でんぶん あぶら ラーゆ トック	しょうが にんにく だいこん ねぎ にんじん ほうれんそう もやし えのき たまねぎ にら はくさい オレンジ	649kcal 27.8g 22.3g 1.7g
14	月	○	鶏肉のオニオンソースかけ 大根とじゃこのサラダ カレーポトフ パナナ	鶏肉のオニオンソースかけ 大根とじゃこのサラダ カレーポトフ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまこ とうにゅう わかめ ウィンナー こんにゃく ベーコン レンズまめ	パン あぶら じゃがいも さとう はちみつ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ レモンかじゅう とうもろこし きゅうり だいこん こまつな にんじん かぶ マッシュルーム キャベツ パセリ パナナ	624kcal 27.6g 23.0g 2.0g
15	火	○	【ペロリンピックの日】 ご飯	コノシロのごまバーグ 茎わかめのピリ辛和え 豚肉と焼き豆腐の煮物 オレンジ	ぎゅうにゅう コノシロ みそ とりにく くきわかめ ぶたにく あぶらあげ いとけずり とうふ	こめ あぶら でんぶん パンこ さとう しらたき こま こまあぶら ラーゆ	しょうが ねぎ ほうれんそう たまねぎ きゅうり にんじん みずな もやし えのき はくさい オレンジ	622kcal 31.0g 19.9g 1.9g
16	水		市教育研究大会のため、給食はありません。					
17	木		【しあわせにんじんの白】 ガーリックコーンライス	ミートポテトオムレツ ツナグリーンサラダ ABCマカロニスープ パナナ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たまこ とうにゅう わかめ ツナ レンズまめ ウィンナー	こめ あぶら ABCマカロニ じゃがいも パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ピーマン きピーマン キャベツ きゅうり こまつな かぶ マッシュルーム はくさい パナナ	602kcal 26.1g 19.1g 2.0g
18	金	○	お彼岸献立 おはぎ(あんこ、きな粉)	すずきの唐揚げ 野菜とハムの和えもの 豚汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あずき きなこ スズキ ハム いとけずり ぶたにく なまあげ みそ	こめ もちめこ さとう こめこ でんぶん あぶら こまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん みずな もやし こぼろ だいこん しめじ ねぎ オレンジ	601kcal 28.4g 21.2g 1.8g
24	木	○	十五夜(9/25)献立 さつまいもご飯	鶏と豆腐のつくね焼き ツナじゃこ和え 白玉汁 ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ マメフラス みそ ツナ ちりめんじゃこ あぶらあげ のり なると	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう さといも しらたまも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ れんこん さやいんげん キャベツ こまつな もやし とうもろこし えのき こぼろ かぶ はくさい ぶどう	619kcal 26.4g 14.5g 1.9g
25	金	○	ご飯	ししゃものカリン揚げ ごまみそ酢和え 生揚げと根菜のうま煮 りんごゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも ハム みそ ぶたにく なまあげ アカー	こめ でんぶん こまあぶら あぶら こま こんにやく さとう ラーゆ じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん はくさい だいこん ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ さやいんげん りんごジュース	637kcal 26.6g 21.6g 1.6g
28	月	○	【カミカミデー】 八宝あんかけ丼	もすくと卵のスープ 豆入り野菜チップス(うす塩味) パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると もすく たまこ とうふ だいず	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん こまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし はくさい まつな だいこん ねぎ バイナップル	629kcal 25.9g 21.3g 1.7g
29	火	○	ご飯	鶏肉のんにく醤油焼き 海苔酢和え 根菜のごま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こめ こまあぶら さとう あぶら さといも こま こんにやく	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり こまつな にんじん だいこん れんこん もやし しめじ れいとうみかん	618kcal 27.0g 21.8g 1.8g
30	水	○	小松菜の混ぜ込みご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 ごまきゅうり 豆腐と白菜のスープ りんご	ぎゅうにゅう ハム みそ ぶたレバー とうふ わかめ なると	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう こま こまあぶら ラーゆ	こまつな にんじん しょうが ねぎ あかピーマン きピーマン きゅうり えのき たまねぎ はくさい りんご	602kcal 23.8g 20.5g 2.0g

*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「なし」、「スズキ」、「コノシロ」です。なしは4日(金)、コノシロは15日(火) ごまバーグ、スズキは18日(金) 唐揚げに使用します。

今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は4日(金)です。おかこま和え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。
- ★3年生：11日は校外学習のため、給食はありません。
- ★1、2年生：25日は校外学習のため、給食はありません。
- ★6年生：30日は修学旅行のため、給食はありません。

しっかり食べよう朝ごはん！



給食当番を担当する週は、「マスク」の準備をお願いします。



<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)ケガや病気等で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。

