

令和7年度

9がつ よていこんだて

《今月の目標》 食事と健康について知ろう

食事を通して生活のリズムを整えることができます。特に朝ごはんは1日の活動を開始するのに欠かせません。

夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、1日3回バランスのよい食事をとり早く学校のリズムに戻しましょう。



薬円台南小学校

日 に ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4年生基準) たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうし をよくする		
2	火	チキン カレーライス	あおだいず 青大豆とひじきのサラダ 梨	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげ ん きゅうり コーン こ まつな	644 25.7 23.4 1.7	とろろ昆布の漬物を 食べて知る日(梨)
3	水	ごはん ご飯	しろめ ぞかな 白身魚のボワレ・トマトソース フライドポテトのサラダ とうふ だんご 豆腐団子スープ	○	ぎゅうにゅう たら ハム とりにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム レタス にんじん きゅうり しいたけ キャベツ こまつな	632 28.6 23.0 1.6	
4	木	キムチご飯	ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわめ	こめ さとう ごま きょうざのかわ かたくりこ あぶら はるさめ	はくさい にんじん キャベツ ねぎ にら えのき こまつな オレンジ	639 21.5 24.7 1.7	がつたんじょうび きゅうしよ 8月誕生日給食
5	金	ソフト麺 肉みそソース	やさい 野菜とカリカリおさつあえ りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ グリーンピース こまつな もやし りんご	627 25.6 17.4 1.7	ねんせいこうがいがくしゅう 4年生校外学習
8	月	ごはん ご飯	ししゃもの美味あんかけ おかかあえ うまめ しろ なし 打ち豆のみそ汁 梨ゼリー カルシウム448mg	○	ぎゅうにゅう ししゃも うちまめ あつあげ みそ かんてん	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ねぎ こまつな にんじん もやし はくさい だいこん しめじ なし	637 25.0 19.0 1.6	ななばなし ししゃもはくさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日(梨)
9	火	くり 栗おこわ	マーボーなす 菊花あえ わかめスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ もちこめ くり こま あぶら さとう かたくりこ	なす しいたけ だけのこ にんじん ねぎ もやし こまつな えのき きくのり オレンジ	636 26.6 22.2 1.7	ちようよう せくこんだて 重陽の節句献立 ねんせいこうがいがくしゅう 1年生校外学習
10	水	シナモントースト	ポテマヨサラダ まめ ぎょう 豆とウィンナーのトマトスープ煮 バナナ	○	ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ ウィンナー	パン グラニューとう バター じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しめじ こまつな トマト パナナ	633 21.1 25.4 1.9	
11	木	げんまい い 玄米入りご飯	レバーのごまだれ ナムル く しろ 具だくさんみそ汁 オレンジ 鉄6.7mg	○	ぎゅうにゅう レバー ハム あぶらあげ みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら こま はるさめ さとう じゃがいも	にんじん こまつな もやし たまねぎ だいこん オレンジ	633 23.8 20.8 1.6	
12	金	せきはん 赤飯	ぼろのあすま煮 こまめ しょう 高野豆腐のおひたし 沢庵わん いも ちやん さつま芋の茶巾	○	ぎゅうにゅう ささげ ぼろ こまめ しょう しょう とうりく しょういんげんまめ め とうにゅう	こめ もちこめ ごま かたくりこ あぶら さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし しいたけ えのき だけのこ だいこん ごぼう	637 28.9 16.6 1.7	けいろう ひこんだて 敬者の日献立
16	火	げんまい い 玄米入りご飯	ハンバーグ・デミグラスソース ひよこ豆のサラダ オニオンスープ ぶどう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう ひよこめめ ベーコン	こめ げんまい あぶら パン せきまいも さとう こま	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん きゅうり こまつな ぶどう	648 26.5 22.9 1.6	
17	水	ふなばなし きょういせんきがい 船橋市教育研究大会のため、給食はありません。						あき ひる ゆう 朝・昼・夕3食きちんと食べよう！	
18	木	ひじきご飯	しろ 白いんげん豆のコロッケ あま しょう もやしの赤しそあえ すまし汁 食物繊維10.9g	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ しろいんげんまめ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん しいたけ グリーンピース たまねぎ もやし えのき だけのこ だいこん	632 25.1 21.7 1.7	
19	金	ごはん ご飯	さんま しょう 秋刀魚の塩焼き ごまみそあえ しょうゆこうじの肉じゃが オレンジ	○	ぎゅうにゅう さんま み ぶたにく だいず	こめ さとう ごま あぶら しらす じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ オレンジ	649 27.3 25.9 1.6	ねん せいこうがいがくしゅう 3年生校外学習
22	月	にいろ 二色おはぎ (ごま・きなこ)	あつあ せうい 厚揚げと野菜の煮物 おだまき汁 ヨーグルト カルシウム502mg&鉄6.9mg	○	ぎゅうにゅう きなこ あつあげ ぶたにく だい ず たまこ とりにく	こめ もちこめ ごま さとうじゃがいも あぶら うどん かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	644 26.5 19.6 1.7	あき ひがこんだて 秋のお彼岸献立 ねんせいこうがいがくしゅう 5年生校外学習
24	水	しゃんはいや 上海焼きそば	とり 鶏肉とポテトのレモンソース もすくスープ パナナ 食物繊維11.8g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もすく とうふ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ こまつな ねぎ えのき パナナ	632 24.6 25.8 1.7	
25	木	てく 手作りメロンパン	とろろ かい ツナと海藻のサラダ チリコンカン りんご	○	ぎゅうにゅう ツナ わか め だいず ぶたにく だい ベーコン レンズまめ	パン こむぎこ さとう バター じゃがいも	こまつな レタス もやし たまねぎ にんじん トマト りんご	634 28.0 21.2 1.9	ねんせいしゅうがくしゅう 6年生修学旅行① ねんせいしゅうがくしゅう 1年生給食試食会
26	金	ごはん ご飯	とうふ 豆腐のカレー煮 かぼちゃのベーコン巻き だいこん 大根のピリ辛あえ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな かぼちゃ だいこん きゅうり	620 24.0 25.8 1.6	ねんせいしゅうがくしゅう 6年生修学旅行②
29	月	ガーリックライス	マカロニグラタン ごまドレッシングサラダ ジュリエンスープ ぶどう	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく パター とうにゅう チーズ わかめ レンズまめ	こめ あぶら パター こめ さとう こま じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし サニーレタス キャベツ ぶどう	634 23.4 22.5 1.7	がつたんじょうび きゅうしよ 9月誕生日給食
30	火	ごはん ご飯	くろい かつお 黒鯛の竜田揚げ のり酢あえ いも じり さつま芋汁 にんじんプリン	○	ぎゅうにゅう くらだい のり とりにく みそ ゼラチン かんてん	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	648 27.8 20.5 1.6	

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：なし・スズキ（5月から10月までの間で1回以上設定・本校では、7月に使用しました。）



この季節、旬の魚といえばさんまです。
秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが
大量に水揚げされます。さんまに含まれるあぶ
らは、脳のはたらきをよくしてくれます。