



ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	牛乳	こんだて		ち ぼね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱ゆかに なるもの	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	しるもの 汁物・デザート				
3	火	○		ごはん	こめむぎ	こめむぎ	こめむぎ	615 kcal	
				ハヤシライス	ふた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじたまねぎトマトパセリ	22.0 g	
				じゃがいものハニーサラダ	じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん		21.7 g	
				なし		なし		1.8 g	
4	水	○		けいはん(かごしまけん)	とり かつおぶし のり きんしたまご	こめむぎ さとう	しいたけ たくあん はねぎ	524 kcal	
				さばのぶんかほし	さば			21.6 g	
				こまつなのおひだし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	18.1 g	
				マスカットゼリー		マスカットゼリー		1.7 g	
5	木	○		ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		671 kcal	
				ひやしちゅうかのく	ハム きんしたまご	さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり しょうが	24.4 g	
				ばんばんじー	とり	こまさとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	21.0 g	
				こくとうむしパン	たまご きゅうり ゆう	さとう なたねあぶら くらざとう こむぎこ		2.8 g	
6	金	○		カレーピラフ	とり	こめむぎ なたねあぶら さとう バター	たまねぎ コリアンダー にんじん にんにく しょうが マッシュルーム パセリ	472 kcal	
				コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	17.6 g	
				ABCスープ	ウィンナー	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	14.3 g	
				なし			なし	1.5 g	
重陽の節句	9月	○		ごはん		こめむぎ		604 kcal	
				まんだいのたつたあげ	まんだい	でんぶん なたねあぶら	しょうが	27.8 g	
				ほうれんそうのきくかあえ	かつおぶし		ほうれんそう えのきたけ きく	26.1 g	
				とりじゃが	とり さばぶし	しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ いんげん	1.7 g	
10	火	○		ごはん		こめむぎ		552 kcal	
				なまあげのたまごとしどんのく	たまご さばぶし なまあげ とり	さとう	たまねぎ こまつな	27.7 g	
				こまつなのごまじょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	17.5 g	
				はくさいのみそしる	さばぶし みそ とうふ わかめ		はくさい	2.5 g	
11	水	○		さつまいもパン		さつまいもパン		511 kcal	
				にくだんごスープ	ふた とり とうふ	でんぶん マロニー	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	20.7 g	
				マゼドアンサラダ	チーズ	じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう	きゅうり にんじん コーン たまねぎ	20.2 g	
								1.8 g	
12	木	○		ごはん		こめむぎ		579 kcal	
				マーボーとうふ	とうふ ふた とり みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ	27.0 g	
				にらたまスープ	とり たまご	でんぶん	にら こまつな もやし	19.7 g	
				はちみつれもんゼリー		はちみつれもんゼリー		2.4 g	
13	金	○		さんまごはん	こんぶ さんま だいず のり	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま	しょうが はねぎ	583 kcal	
				ひじきとだいずのいそに	いしひじき さつまあげ あらあげ さばぶし	さとう	にんじん いんげん	24.3 g	
				なまあげとれんこんのみそしる	なまあげ みそ さばぶし		れんこん こまつな	21.0 g	
				なし			なし	2.2 g	
十五夜	17	火	○	さつまいもとくりのおこわ	こんぶ	こめ もちごめ さつまいも くり		518 kcal	
				れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	17.7 g	
				さといもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ さばぶし みそ	さといも		13.3 g	
				みたらしだんご		しらたま さとう でんぶん		1.8 g	
18	水	○		ごはん		こめむぎ		520 kcal	
				わふうハンバーグ	ふた とり おから とうふ	ラード でんぶん さとう	たまねぎ しそ だいこん	19.8 g	
				こまつなとしめじのソテー	ベーコン	さとう ごま	こまつな にんじん しめじ コーン しょうが	19.9 g	
				コンソメスープ	ベーコン		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	1.3 g	

ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	牛乳	こんだて		ち ぼね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱ゆかに なるもの	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	しるもの 汁物・デザート				
彼岸入り	19	木	○	ごはん	こめむぎ	こめむぎ		585 kcal	
				やきさんま	さんま		だいこん	28.6 g	
				なっとうあえ	なっとうのり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	22.8 g	
				さつまいものみそしる	なまあげ みそ さばぶし	さつまいも	だいこん こまつな	1.9 g	
20	金	○		ごはん	こめむぎ	こめむぎ		648 kcal	
				ポークカレー	ふた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	24.1 g	
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	19.1 g	
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.3 g	
24	火	○		ほうとう(やまなしけん)	ふた あぶらあげ こんぶ かつおぶし みそ	ほうとう なたねあぶら	にんじん だいこん しめじ ながねぎ かぼちゃ	585 kcal	
				ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりのり	こむぎこ なたねあぶら		28.9 g	
				かまぼこあえ	かまぼこ かつおぶし	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	17.8 g	
				おはぎ	あん きなこ	もちごめ さとう		2.5 g	
彼岸明け	25	水	○	ごはん		こめむぎ		529 kcal	
				サケのさいぎょうやき	さけ みそ	さとう		29.2 g	
				なまあげあえ	なまあげ さばぶし かつおぶし	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん	15.4 g	
				こじる	とうふ だいず さばぶし ふた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	2.0 g	
26	木	○		たいめし	たい こんぶ	こめ		536 kcal	
				こまつなのりおかかあえ	かつおぶし のり	さとう	こまつな もやし にんじん	29.8 g	
				いもたき(えひめけん)	とり さばぶし なまあげ	さといも こんにゃく しらたま さとう	ごぼう にんじん しいたけ こまつな	16.2 g	
				なし			なし	1.3 g	
27	金	○		スパゲッティ		カットスパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら		599 kcal	
				ナスのミートソース	ふた とり チーズ	さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー なす トマト マッシュルーム	28.3 g	
				ポトフ	ふた ひよこめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	20.2 g	
				なまブルー			ブルー	2.0 g	
30	月	○		にんじんピラフ		こめむぎ オリーブオイル	たまねぎ にんじん	529 kcal	
				あさりのクリームソース	あさり ベーコン きゅうり ゆう	なたねあぶら じゃがいも バター こめこ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	19.6 g	
				カリカリだいずサラダ	だいず	でんぶん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな	16.2 g	
				なしゼリー	アガー	さとう	なし しももん	1.6 g	

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 \*転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
 \*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

**給食試食会のお知らせ**  
 下記日時にて給食試食会を予定しています。正式なお便りは9月下旬に配付いたします。  
 日時：11月7日(木) 11:30~  
 対象：1年生及び前回試食会以降に転入された保護者  
 (枠が余っている場合は家庭教育学級より再募集の通知をいたします。)

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。

月の平均値
564 kcal
24.4 g
18.9 g
2.0 g

【学校給食で使用するお米の産地について】  
 9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の小中学校では市川市のなしを、市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。  
 【学校給食で使用するお米の産地について】  
 学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんで3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。  
 ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願い致します。