


P




令和7年度





9



月

きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立富貴島小学校

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 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 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	しゅしょく 主食・主菜・副菜 汁物・デザート				
	3	水	○	ごはん	ごはん	こめ むぎ		611 kcal	
				コーンドライカレー	ぶた だいず 	なたねあぶら	ゼロリー たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ほうれんそう	24.3 g	
				シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ さとう あられ	キャベツ あかピーマン きゅうり レモン にんにく	19.9 g	
				ヨーグルト	ヨーグルト			1.7 g	
	4	木	○	ごはん	ごはん	こめ むぎ		579 kcal	
				なまあげのにくみそに	ぶた だいず みそ なまあげ	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	23.7 g	
				パンパンジー	とり	ごま さとう	だいずもやし キャベツ きゅうり にんじん	14.3 g	
				りんごゼリー		クールゼリーのもと	りんごジュース	2.0 g	
	5	金	○	キムチチャーハン	ぶた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	キムチ にんじん ながねぎ	720 kcal	
				ポテトはるまき	ソイデリスシュレッド	じゃがいも エッグケアマヨネーズ はるまきのかわ なたねあぶら	みつくすべじたぶる	23.3 g	
				パンサンスウ	わかめ やきぶた	はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん キャベツ	33.9 g	
				ひとくちゼリー				2.1 g	
	8	月	○	ごはん		こめ むぎ		619 kcal	
				おやこどん	とり たまご さばぶし	さとう	たまねぎ エリンギ みつば	28.8 g	
				ぐだくさんみそしる	さばぶし あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	なめこ えのきたけ キャベツ	20.2 g	
				てづくりぶどうゼリー		クールゼリーのもと	ぶどうジュース	2.1 g	
重陽の節句	9	火	○	しゃけわかめごはん	さけ わかめごはんのもと	こめ むぎ		529 kcal	
				きくかあえ			ほうれんそう えのきたけもやし きく	27.0 g	
				なまあげのにくじゃが	ぶた なまあげ さばぶし	じゃがいも しらすき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	14.0 g	
				なし			なし	1.3 g	
	10	水		ナポリタン	ぶた ウインナー チーズ	カットスパゲッティ オリーブオイル バター	にんじん たまねぎ ピーマントマト	551 kcal	
				イタリアンサラダ	とり	オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ	27.7 g	
				てつくりサイダーゼリー		クールゼリーのもと サイダー	パインかん	13.6 g	
				ジョア	ジョア			2.0 g	
	11	木	○	ごはん		こめ むぎ		600 kcal	
				マーボーどうふどん (ぐ)	ぶた だいず とうふ みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ しいたけ にら	26.8 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	18.7 g	
				カルピスゼリー		ぎゅうにゅう カルピス	クールゼリーのもと	みかんかん	2.0 g
	12	金	○	ケチャップライス		こめ むぎ オリーブオイル	たまねぎ みつくすべじたぶる マッシュルーム	647 kcal	
				とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら		27.2 g	
				マカロニスープ	とり ウインナー	こめこマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ	27.4 g	
				オレンジ			オレンジ	2.4 g	
	16	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		563 kcal	
				イカのピリッとジャン	いか	でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ	25.6 g	
				きりぼしだいこんのあえもの			きりぼしだいこん こまつな にんじん しょうが	17.8 g	
				とうふのすましじる	とり とうふ こんぶ さばぶし		にんじん ながねぎ えのきたけ	1.8 g	
6年修学旅行	17	水	○	ごはん		こめ むぎ		544 kcal	
				ブルコギふうやきにくどん	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ もやし ピーマン なし ながねぎ	23.0 g	
				ささみサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	17.1 g	
				オレンジゼリー				1.5 g	
6年修学旅行	18	木	○	ごはん		こめ むぎ		560 kcal	
				やきさんま	さんま		だいこん	27.7 g	
				なっとうあえ	なっとう のり		ほうれんそう にんじん もやし	22.0 g	
				とんじる	ぶた とうふ みそ さばぶし	なたねあぶら さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう こねぎ	1.5 g	

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 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 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	しゅしょく 主食・主菜・副菜 汁物・デザート				
彼岸入り	19	金	○	カレーうどん	ぶた さばぶし	うどん	たまねぎ にんじん ながねぎ	627 kcal	
				ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ なたねあぶら		24.7 g	
				いとかんでんサラダ	かんでん	さとう ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん	24.1 g	
				おはぎ	あん きなこ	もちごめ さとう		2.3 g	
	22	月	○	ごはん		こめ むぎ		540 kcal	
				さけのホイル焼き	さけ みそ	さとう とうにゅうバター	たまねぎ しめじ にんじん	29.9 g	
				ごまきゅうり		ごま ごまあぶら	きゅうり	18.2 g	
				キムチスープ	ぶた とうふ さばぶし みそ	なたねあぶら しらすき	はくさい にんじん ながねぎ キムチ もやし	2.1 g	
3年校外学習	24	水		ナンピザ	ウインナー チーズ	ナン オリーブオイル	たまねぎ コーン ピーマン	570 kcal	
				バリバリサラダ	とり	じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり コーン	27.3 g	
				にくだんごスープ	ぶた とり とうふ	でんぶん マロニー	ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	22.3 g	
				ジョア	ジョア			2.0 g	
	25	木	○	ごはん		こめ		590 kcal	
				みそカツ	とり みそ	こむぎこパンこ なたねあぶら さとう ごま		25.1 g	
				こまつなのいそあえ	のり	さとう	こまつな もやし にんじん	20.8 g	
				ゆばこんにゃくのすましじる	とり さばぶし こんぶ	ゆばこん	だいこん たけのこ みつば しいたけ	1.9 g	
	26	金	○	ごはん		こめ むぎ		644 kcal	
				ハヤシライス	ぶた 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	23.2 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	22.2 g	
				バナナ			バナナ	1.8 g	
	29	月	○	ごはん		こめ むぎ		706 kcal	
				ジャージャンとうふ	ぶた なまあげ	さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら	25.5 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	24.8 g	
				なしのケーキ	しろはなまめ	とうにゅうバター さとう ホットケーキミックス	なし	1.8 g	
	30	火	○	シナモンあげパン		コッペパン なたねあぶら さとう		581 kcal	
				やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	24.5 g	
				とうにゅうクラムチャウダー	ベーコン あさり とうにゅう	じゃがいも とうにゅうバター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	28.1 g	
				セレクトミルク	ぎゅうにゅう			2.1 g	

＊食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

＊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くと幸いです。

いつもの食品をローリングストックしよう

補充する

ローリングストック

食べる

蓄える


ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。


©少年写真新聞社2024

【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。

『今日の給食』HPに直接アクセスできます。





月の平均値
599 kcal
25.9 g
21.1 g
1.9 g