

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
2 火	ごはん		こめ	エネルギー 592 kcal	
	コーンドライカレー(ぐ)	ぶた	なたねあぶら	コーン にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう たんぱく質 20.0 g	
	サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン 脂質 19.7 g	
	れいとうみかん			みかん 食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3 水	こくとうパン		こくとうパン	エネルギー 532 kcal	
	とりにくのスパイスやき	とり	はちみつ	たんぱく質 27.2 g	
	ジャーマンポテト	ロースハム(フライ)	じがいも なたねあぶら	たまねぎ にんにく 脂質 17.3 g	
	ミネストローネスープ	だいげ ベーコン	マカロニ さとう	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんじんトマト	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4 木	さけふりかけごはん	さけ	こめ ごま	エネルギー 552 kcal	
	なまあげにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばし	さとう なたねあぶら じがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たんぱく質 23.9 g	
	いそあえ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えの きたけ もやし	脂質 17.3 g
	市川のなし	りんご		なし 食塩相当量 1.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5 金	ごはん		こめ	エネルギー 575 kcal	
	ガパオライス(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかビーマン コーン	たんぱく質 25.9 g
	はるさめスープ	とり とうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん トウモロウ	脂質 20.0 g
	パイナップル			バインコンポート	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8 月	ごはん		こめ	エネルギー 585 kcal	
	タコライス	ぶた だいげ たんぱく	オリーブオイル こめこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	たんぱく質 23.5 g
	チキンスープ	とり ベーコン	ごまあぶら ライスヌードル	しょうが しいたけ にんじん ながねぎ こまつな	脂質 19.6 g
	ぶどうゼリー			食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9 火	ひじきそぼろごはん	とり ひじき あぶらあげ かつおぶし	こめ なたねあぶら さとう	にんじん エネルギー 523 kcal	
	イカのかりんあげ	いか	さとう でんぶん なたねあぶら	しょうが たんぱく質 25.1 g	
	ごまずあえ	ちくわ わかめ	ごま さとう	きゅうり もやし 脂質 20.8 g	
	チーズ	チーズ		食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 水	ガーリックトースト		しょパン マーガリン オリーブオイル	エネルギー 527 kcal	
	チリコンカン	いんげんまめ ぶた	なたねあぶら じがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト たんぱく質 22.0 g	
	やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり 脂質 23.6 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.8 g	
11 木	ごはん		こめ	エネルギー 548 kcal	
	マー婆ーどうふどん(ぐ)	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん にんじん にら しいたけ たけのこ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たんぱく質 20.7 g	
	はるさめサラダ	かまぼこ	はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	脂質 17.1 g	
	市川のなし	りんご		なし 食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12 金	ごはん		こめ	エネルギー 528 kcal	
	カレーふりかけ	ちりめんじやこ	なたねあぶら	たまねぎ にんにく たんぱく質 25.2 g	
	とりにくのてりやき	とり	さとう	しょうが 脂質 13.1 g	
	にくじやが	ぶた さばし	なたねあぶら じがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん 食塩相当量 1.8 g	
	ひとくちゼリー				
16 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはん		こめ	エネルギー 542 kcal	
	おやこどん(ぐ)	とり たまご けずりぶし	さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば たんぱく質 21.2 g	
	パリパリサラダ	りんご	なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま にんじん	こぼうれんこん キャベツ きゅうり に 脂質 16.5 g	
	市川のなし	りんご		なし 食塩相当量 1.5 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等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。

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
17 水	ココアあげパン			コッペパン さとう なたねあぶら	エネルギー 582 kcal
	とりだんごスープ	とり		ごまあぶら でんぶん	たんぱく質 20.5 g
	マカロニサラダ	ハム		マカロニ エッグケアマヨネーズ	脂質 25.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
18 木	しらすわかめごはん	わかめ	ごめ		エネルギー 585 kcal
	しおこんぶメンチ	とり しおこんぶ	パン	パン エッグケアマヨネーズ こむぎ なたねあぶら たまねぎ	たんぱく質 22.2 g
	ビーフいため	ぶた		なたねあぶら ビーフ ごまあぶら	脂質 20.4 g
	ひとくいちごプリン				食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
19 金	おかかふりかけごはん	かつおぶし	こめ さとう ごま		エネルギー 526 kcal
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		たんぱく質 27.8 g
	ごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし ほうれんそう	脂質 13.6 g
	とうがんスープ	とり なると さばし	はるさめ でんぶん	とうがん こまつな こむぎ たけのこ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
22 月	ごはん		こめ		エネルギー 510 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	ぶた とうふ	パン	パン さとう でんぶん たまねぎ	たんぱく質 22.2 g
	こふきいも	あおのり	じゃがいも		脂質 11.5 g
	ジュリアンスープ	ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん バセリ	食塩相当量 1.7 g
	ジョア	ジョア			
24 水	しつぼくうどん	とり あぶらあけ なると わかめ かつ おぶしこんぶ	うどん	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう えのきたけ こまつな	エネルギー 598 kcal
	天ぷら(ちくわ・さつまいも)	ちくわ あおのり		さつまいも こむぎ こなたねあぶら たまねぎ	たんぱく質 23.8 g
	ごまきゅうり		さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	きゅうり	脂質 21.3 g
	おはぎ		おはぎ		食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25 木	ごはん あじつけのり	のり	こめ		エネルギー 575 kcal
	ちゅうかごもくどうふ	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんじん	にんじん はくさい ち んげんサイ たけのこ きくらげ	たんぱく質 23.5 g
	てづくりはるはき	ぶた		はるまきのかわ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら なたねあぶら こむぎ	脂質 19.5 g
	市川のなし	りんご		なし	食塩相当量 1.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26 金	ごはん		こめ		エネルギー 529 kcal
	さばのオレンジに	さば こんぶ	さとう	オレンジジュース ながねぎ しょうが	たんぱく質 27.5 g
	なつとうあえ	なつとう のり		ほうれんそう にんじん もやしたくあん	脂質 17.4 g
	ゆばすまし	とり ゆば けずりぶし こんぶ	しらたき	だいこん たけのこ みつば しいたけ	食塩相当量 2.4 g
29 月	ごはん		こめ		エネルギー 635 kcal
	ハヤシライス(ぐ)	ぶた ベーコン なまクリーム	なたねあぶら こむぎ バター さとう マッシュルーム	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	たんぱく質 22.3 g
	コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	脂質 20.0 g
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう はちみつ	バインカン みかんかん ももかん バナナ	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30 火	ごはん		こめ		エネルギー 556 kcal
	とりにくのレモンあげ	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	レモン	たんぱく質 24.0 g
	もやしのサラダ		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン	脂質 16.9 g
	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあけ みそ さばし	さつまいも	キャベツ だいこん	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食