




9月 きゅうしょくよていこんだてひょう




日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょく(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう					
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)	じゃがいも 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	だいず 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 にんにく 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
		なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばふし	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	たんぱく質	23.9 g
		いそあえ	のり	さとう	ほうれんそう ごまつな にんじん えのきたけ もやし	脂質	17.3 g
		市川のなし			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 ビーマン 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	脂質	20.0 g
		パイナップル			パインコンポート	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 だいずたんぱく	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 ごまつな	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		しょくパン 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 じゃがいも 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
		マーボーどうふどん(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	にんにくしょうが ながねぎ たまねぎ にんじん らしいたけ たけのこ	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			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	ちりめんじゃこ	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
		にくじゃが	ぶた さばふし	なたねあぶら じゃがいも 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	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		なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん	脂質	16.5 g
		市川のなし			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。



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしゅく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう					
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	しょうが だいこん にんじん はくさい ながねぎ こまつな	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	にんじん きゅうり キャベツ	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	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ	こめ		エネルギー	585 kcal
		しおこんぶメンチ	とり しおこんぶ	パンこ エッグケアマヨネーズ こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ	たんぱく質	22.2 g
		ビーフンいため	ぶた	なたねあぶら ビーフン ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが	脂質	20.4 g
		ひとくちいちごプリン				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 さばぶし	はるさめ でんぶん	とうがん こまつな こねぎ 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	パンこ 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	しっぽうどん	とり あぶらあげ 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	にんにく しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ 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 こむぎこ	しいたけ たけのこ にら しょうが	脂質	19.5 g
		市川のなし			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
		なっとうあえ	なっとう 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 こむぎこ バター さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム	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	パインかん みかんかん ももかん パナナ	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 あぶらあげ みそ さばぶし	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だ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、よろしくお願いします。

栄養価の月平均値	
エネルギー	558 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	18.5 g
食塩相当量	1.8 g