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 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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	火	ごはん		こめ		エネルギー	537 kcal
		とりにくのレモンあげ	とり	でんぷん なたねあぶら さとう	レモン	たんぱく質	23.9 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	16.4 g
		とうがんスープ	とり なると さばぶし	はるさめ でんぷん	とうがん こまつな こねぎ たけのこ	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4	水	テーブルロールパン		パン		エネルギー	591 kcal
		とうふグラタン	とうふ ぶた チーズ		にんじん たまねぎ ピーマン	たんぱく質	27.3 g
		ジュリアンスープ	ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	脂質	25.0 g
		れいとうみかん			みかん	食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5	木	とりめし	けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	エネルギー	533 kcal
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		たんぱく質	29.3 g
		とりだんごじる	とり	ごまあぶら でんぷん	しょうが だいこん にんじん はくさい ながねぎ こまつな	脂質	16.2 g
		くだもの（なし）　ことしも「市川のなし」			なし	食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	金	ごはん		こめ		エネルギー	607 kcal
		ブルコギふうやきにくどん（ぐ）	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが りんご ながねぎ	たんぱく質	22.7 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	14.9 g
		フルーツポンチ		さとう	みかんかん パインかん ももかん	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	月	さけわかめごはん	わかめごはんのもと さけ	こめ		エネルギー	569 kcal
		なまあげげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばぶし	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	26.3 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	19.1 g
		くだもの（なし）　「市川のなし」です			なし	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	火	ごはん		こめ		エネルギー	550 kcal
		ビビンバ具	ぶた みそ たまご	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほうれんそう こまつな もやし にんじん	たんぱく質	25.5 g
		キムチなべ汁	ぶた とうふ みそ さばぶし	なたねあぶら しらたき	キャベツ にんじん ながねぎ キムチ もやし えのきたけ にら	脂質	16.4 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	水	ソースやきそば	ぶた あおのり	ちゅうかめん なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	エネルギー	543 kcal
		とりにくのはちみつレモンやき	とり	はちみつ	レモン	たんぱく質	26.7 g
		ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんにく	脂質	20.1 g
		お米でももタルト				食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	木	ごはん		こめ		エネルギー	551 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	29.6 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	19.1 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	2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	金	ごはん		こめ		エネルギー	589 kcal
		タコライス（ぐ）	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	23.3 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	18.9 g
		れいとうみかん			みかん	食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて 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	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
17	火	ごはん		こめ		エネルギー	635 kcal
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん なたねあぶら さとう ごま	しょうが	たんぱく質	25.0 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	24.3 g
		かきたまじる	たまご とうふ さばぶし こんぶ	でんぷん	にんじん ながねぎ こまつな	食塩相当量	1.9 g
		おつきみゼリー					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	水	あさりスパゲティ	ベーコン あさり	カットスパゲッティ マーガリン	にんじん たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム	エネルギー	593 kcal
		こめことうにゅうシチュー	とり とうにゅう	じゃがいも なたねあぶら こめこ	にんじん たまねぎ コーン	たんぱく質	23.6 g
		チョコマフィン	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート ふんとう		脂質	22.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.4 g
19	木	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	537 kcal
		ダンドリーチキン	とり ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	たんぱく質	24.9 g
		にくじゃが	ぶた さばぶし	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	脂質	12.9 g
		くだもの（なし）　「市川のなし」です			なし	食塩相当量	1.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20	金	しっぽくうどん	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	597 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	24.2 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	21.4 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				
24	火	ごはん		こめ		エネルギー	548 kcal
		おやこどん（ぐ）	とり たまご けずりぶし	さとう でんぷん	たまねぎ エリンギ みつば	たんぱく質	21.4 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
		くだもの（なし）　「市川のなし」です			なし	食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	水	こくとうパン		こくとうパン		エネルギー	557 kcal
		ポークビーンズ	だいず ぶた ベーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	にんにく にんじん セロリー たまねぎ トマト	たんぱく質	28.2 g
		鶏肉の照り焼き	とり	さとう	しょうが	脂質	20.6 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	食塩相当量	2.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	木	ごはん		こめ		エネルギー	598 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	19.5 g
		コロッケ	ぶた	じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ	脂質	21.1 g
		ツナサラダ	まぐろ くきわかめ	なたねあぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	食塩相当量	1.6 g
		ひとくちいちごプリン					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	金	ごはん		こめ		エネルギー	612 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 でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん にら しいたけ たけのこ	たんぱく質	20.9 g
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやし たまねぎ	脂質	21.6 g
		だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう ごま		食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	月	ごはん　　あじつけのり	のり	こめ		エネルギー	577 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 でんぷん 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	23.4 g
		はるまき	ぶた	はるまきのかわ はるさめ でんぷん 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	19.6 g
		りんご			りんご	食塩相当量	1.2 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。

【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	574	kcal
たんぱく質	24.8	g
脂質	19.3	g
食塩相当量	1.9	g