

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳					
4	月	ごはん	○		米		エネルギー 552 kcal	きゅうしょく かいし 給食 開始
		なつやさいカレー		鶏	なたね油 じゃが芋	ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト	たんぱく質 19.1 g	
		ブロッコリーサラダ			砂糖 なたね油	コーン ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ	脂質 12.7 g	
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量 2.1 g	
5	火	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	エネルギー 559 kcal	
		とりのからあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜 にんにく	たんぱく質 25.5 g	
		すましじる		鶏 豆腐 かつお節	なたね油	人参 えのき草 長ねぎ 小松菜	脂質 16.4 g	
		わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	食塩相当量 2.2 g	
		れいとうりんご				りんご		
6	水	ごはん	○		米		エネルギー 565 kcal	市川のなし 
		ふたにくとやさいのみそいため		豚 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 澱粉	生姜 長ねぎ 人参 筍 しいたけ キャベツ 絹さや	たんぱく質 26.7 g	
		だいこんとあぶらあげのみそしる		油揚げ 味噌 かつお節		大根 もやし	脂質 17.4 g	
		なし				梨	食塩相当量 2.1 g	
7	木	ちゅうかめん	○		中華麺		エネルギー 574 kcal	
		ジャージャーめんのぐ		豚 大豆 味噌 かつお節	ごま油 砂糖 澱粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ 長ねぎ	たんぱく質 27.0 g	
		くきわかめサラダ		茎わかめ	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン汁	脂質 18.6 g	
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 3.7 g	
8	金	くりごはん	○	かつお節	米 もち米 くり		エネルギー 556 kcal	ちょうよう 重陽の せつく 節句(9/9) こんだて 献立
		めばるわふうソース		めばる	澱粉 なたね油 砂糖	大根 しめじ	たんぱく質 25.9 g	
		さわにわん		豚 かつお節	なたね油 里芋	人参 長ねぎ ごぼう しいたけ 筍	脂質 17.4 g	
		こくとうビーンズ		大豆	黒糖		食塩相当量 1.7 g	
11	月	ごはん	○		米		エネルギー 515 kcal	
		とりにくのパーベキューソースやき		鶏	砂糖	生姜 長ねぎ にんにく なし	たんぱく質 22.7 g	
		ポテトサラダ			じゃが芋 エッグケア マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ コーン	脂質 16.5 g	
		わかめとあぶらあげのみそしる		油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ	食塩相当量 1.5 g	
12	火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー 601 kcal	
		ちくわのいそべあげ		竹輪 青のり	小麦粉 なたね油		たんぱく質 24.2 g	
		なまあげのにくみそに		豚 味噌 生揚げ かつお節	なたね油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 筍 しいたけ いんげん	脂質 19.7 g	
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量 2.8 g	
13	水	ごはん	○		米		エネルギー 545 kcal	ていれいけん 定例研
		マーボーどうふ		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 長ねぎ にら しいたけ	たんぱく質 21.5 g	
		コーンのナムル			砂糖 ごま油	小松菜 もやし キャベツ コーン	脂質 16.7 g	
		グレープゼリー				グレープゼリー	食塩相当量 1.9 g	
14	木	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー 615 kcal	
		ウインナーソーセージ		ソーセージ			たんぱく質 19.7 g	
		やさいソテー			なたね油	キャベツ 人参 コーン 小松菜	脂質 29.6 g	
		コンソメスープ		ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン	食塩相当量 2.8 g	
		とうにゅうプリンタルト		豆乳	米粉 砂糖			
15	金	ごはん	○		米		エネルギー 573 kcal	ねんせい 3年生 こうがいがかくしゅう 校外学習
		ふたにくのアップルソース		豚	砂糖	生姜 りんご	たんぱく質 22.8 g	
		いろどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 23.5 g	
		トマトとたまごのスープ		ベーコン 卵	なたね油	玉ねぎ トマト	食塩相当量 3.0 g	
19	火	ごはん	○		米		エネルギー 556 kcal	
		とりにくのみそやき		鶏 味噌	砂糖		たんぱく質 28.8 g	
		キムチなべふうスープ		豚 豆腐 かつお節 味噌		長ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 白菜キムチ	脂質 14.2 g	
		はるさめサラダ			春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	食塩相当量 2.3 g	
		ぶどう				巨峰		
20	水	ごはん	○		米		エネルギー 609 kcal	ひがん お彼岸 (9/20~26) こんだて 献立
		さんまのしおやき		秋刀魚			たんぱく質 24.5 g	
		キャベツのそくせきづけ		塩昆布		キャベツ きゅうり 人参	脂質 20.8 g	
		とうにゅうとんじる		豚 豆乳 油揚げ かつお節 味噌	こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	食塩相当量 1.8 g	
		おはぎ		小豆	米 もち米 砂糖			
21	木	ごはん	○		米		エネルギー 569 kcal	
		あぶたまどん		豚 油揚げ 卵 かつお節	砂糖 澱粉	玉ねぎ 絹さや	たんぱく質 27.3 g	
		すましじる		わかめ かつお節		小松菜 えのき草 人参	脂質 19.6 g	
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量 1.9 g	

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質
22	金	やきそば	○	豚	なたね油 中華めん	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	エネルギー	583 kcal
		しらたまスープ		鶏 かつお節	白玉	人参 大根 小松菜 しいたけ	たんぱく質	25.2 g
		おこめdeももタルト		豆乳	米粉 砂糖	もも	脂質	17.9 g
25	月	ごはん	○	豚	米		エネルギー	514 kcal
		ふたにくのしょうがやき		鶏 かつお節	砂糖	生姜	たんぱく質	22.6 g
		とうがんじる			なたね油 澱粉	冬瓜 ほうれんそう 人参 長ねぎ しいたけ 筍	脂質	14.5 g
		なしゼリー			砂糖	レモン 梨 寒天	食塩相当量	1.3 g
26	火	ハムピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	エネルギー	583 kcal
		ABCスープ		ベーコン	なたね油 米粉マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	たんぱく質	19.4 g
		カントリーサラダ			砂糖 なたね油	きゅうり キャベツ 大根 レモン	脂質	22.3 g
		バナナ				バナナ	食塩相当量	2.2 g
27	水	きなこあげパン	○	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー	542 kcal
		やきにくサラダ		豚	なたね油 砂糖	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質	18.6 g
		はくさいスープ		ベーコン	なたね油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	脂質	25.2 g
		とうにゅうチョコプリン		豆乳	米粉 砂糖 チョコ		食塩相当量	1.6 g
28	木	ごはん	○		米		エネルギー	556 kcal
		ささみフライ		鶏	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質	26.0 g
		はるさめスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	脂質	16.8 g
		やさしいサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	食塩相当量	1.8 g
29	金	ごはん	○		米		エネルギー	645 kcal
		いわしのかばやき		鯛	澱粉 なたね油 砂糖	生姜	たんぱく質	24.9 g
		さといものそぼろに おつきみだんご(みたらし)		鶏	なたね油 里芋 砂糖	生姜 人参 筍 しいたけ 枝豆	脂質	18.8 g
				だんご 砂糖		食塩相当量	1.7 g	



じゅうごや
十五夜
こんだて
献立

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわなど、加工品も卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値	
エネルギー	569 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	18.9 g
食塩相当量	2.2 g



★市川市特産物の「梨」を使った料理も入れています。旬の梨を味わいましょう。その時においしい品種で出します。

【学校給食で使用の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。

給食だより 9月

新学期が始まりました。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり水分をとり、食事から栄養を摂り、丈夫な体を作りましょう。

● 9月の食育目標: いろいろな野菜を知ろう ●

野菜はビタミンが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。
1日に必要な野菜は350gです。
不足しがちなので、意識して食べるようにしましょう。



～ 野菜漢字クイズ～ 何と読むでしょう？

- ① 人参 ヒント：根の部分を食べる。ビタミンAが多い。
- ② 胡瓜 ヒント：サラダに入っているみずみずしい緑の野菜。
- ③ 葱 ヒント：白くて長い野菜。花は〇〇ぼうずとも呼ばれる。
- ④ 南瓜 ヒント：外は緑色、中はオレンジ。料理にもデザートにも使われる。
- ⑤ 生姜 ヒント：体を温める効果がある。

★防災の日★

9月1日は関東大震災があった日で、
防災の日とされています。

防災の意識を高め、家庭で備えましょう。

水や食料を
3～7日分は
用意できると良いです。



答え ①にんじん ②きゅうり ③ねぎ ④かぼちゃ ⑤しょうが