

2025年9月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
2	火	ごはん	○		米		エネルギー	558 kcal
		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	19.2 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	13.5 g
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量	2.4 g
3	水	ちゅうかめん	○		ラーメン		エネルギー	550 kcal
		ジャージャーめんのぐ		豚 大豆 味噌	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	26.1 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	脂質	17.5 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量	2.8 g
4	木	キムチチャーハン	○	豚	米 ごま油 砂糖	白菜キムチ	エネルギー	585 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	27.7 g
		ちゅうかスープ		豚	なたね油 澱粉 ごま油	コーン 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	脂質	17.9 g
		おこめかぼちゃマフィン		豆乳	米粉 砂糖	かぼちゃ	食塩相当量	2.2 g
5	金	ごはん	○		米		エネルギー	565 kcal
		あぶたまどんのぐ		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 えのき茸 人参	脂質	18.5 g
		ぶどう				ぶどう	食塩相当量	1.9 g
8	月	ごはん	○		米		エネルギー	509 kcal
		ふたにくのしょうがやき		豚		生姜	たんぱく質	22.8 g
		とうがんじる		鶏 かつお節	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
		オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量	1.2 g
9	火	くりごはん	○	かつお節	米 もち米 くり		エネルギー	557 kcal
		めばるわふうソース		めばる	澱粉 なたね油 砂糖		たんぱく質	25.4 g
		さわにわん		豚 かつお節	里芋	人参 長ねぎ ごぼう しいたけ 筍	脂質	18.7 g
		こくとうビーンズ		大豆	黒糖		食塩相当量	1.6 g
10	水	ごはん	○		米		エネルギー	530 kcal
		マーボー豆腐		豚 豚レバー 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	21.1 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	15.8 g
		ラフランスゼリー				ラフランスゼリー	食塩相当量	1.8 g
11	木	テーブルロールパン	○		テーブルロール		エネルギー	578 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	26.2 g
		キャベツのソテー			なたね油	キャベツ 人参 小松菜	脂質	21.8 g
		トマトスープ		豚 ベーコン	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト	食塩相当量	2.1 g
		フレンスクレープ (ヨーグルトふう)		豆乳	米粉 砂糖			
12	金	ごはん	○		米		エネルギー	537 kcal
		ジアチャンどうふ		豚 生揚げ	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ 筍	たんぱく質	22.3 g
		コーンサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質	17.3 g
		なし				梨	食塩相当量	1.5 g
16	火	ごはん	○		米		エネルギー	540 kcal
		ふたどんのぐ		豚 かつお節	なたね油 しらす 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ	たんぱく質	21.3 g
		ごまあえ			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし	脂質	14.9 g
		おこめdeスイートポテト		豆乳	米粉 砂糖	さつまいも	食塩相当量	1.3 g
17	水	ごはん	○		米		エネルギー	578 kcal
		かきあげ (どん)		茎わかめ 大豆	さつま芋 天ぷら粉(小麦粉) なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 みつば	たんぱく質	21.3 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	脂質	16.5 g
		ミニチーズ		チーズ			食塩相当量	2.0 g
18	木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー	602 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	23.3 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	20.8 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量	2.1 g
19	金	ごはん	○		米		エネルギー	506 kcal
		ちゅうかどんのぐ		豚 えび うずら卵	なたね油 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ	たんぱく質	23.5 g
		わかめスープ		豆腐 わかめ		人参 長ねぎ	脂質	15.0 g
		なし				梨	食塩相当量	2.7 g

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
22	月	ごはん	○		米		エネルギー	534 kcal
		ぶたにくとやさいの 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	24.0 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	14.8 g
		りんご				りんご	食塩相当量	1.9 g
24	水	ごはん	○		米		エネルギー	558 kcal
		とりにくのみそやき		鶏 味噌	砂糖		たんぱく質	28.3 g
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	脂質	15.3 g
		キムチなべふうスープ		豚 豆腐 かつお節 味噌	なたね油	長ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 キムチ	食塩相当量	2.0 g
		ノンアレルギープリン		豆乳	砂糖			
25	木	こくとうパン	○		黒糖パン		エネルギー	573 kcal
		ようふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ	たんぱく質	20.3 g
		じゃがいもとウィンナーの チリソース		豚 ウインナー	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース	脂質	22.6 g
		ひゅうがなつゼリー				日向夏ゼリー	食塩相当量	2.5 g
26	金	ごはん	○		米		エネルギー	583 kcal
		さんまのしおやき		秋刀魚			たんぱく質	22.4 g
		とうふとさといものみそしる		豆腐 かつお節 味噌	里芋	人参 キャベツ 長ねぎ えのき茸 小松菜	脂質	19.7 g
		おはぎ		小豆	米 砂糖		食塩相当量	1.8 g
29	月	ごはん	○		米		エネルギー	523 kcal
		とりにくの バ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	23.7 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	17.0 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
30	火	ハムピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	エネルギー	502 kcal
		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	たんぱく質	17.9 g
		ABCスープ		ベーコン	米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	脂質	15.3 g
		バナナ				バナナ	食塩相当量	1.9 g

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。  
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)  
調味料は記載されておりません。  
ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	551 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	17.2 g
食塩相当量	2.0 g



わしょく  
和食で「だし」を感じながら食べてみま  
しょう！  
きゅうしょく  
給食では主にかつおだしを使っています。

「和食」を食べよう

給食だより 9月

【学校給食で使用するお米の産地について】  
がっこうきゅうしょくしょう  
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、現在も福島県ふくしまの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  
します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

9の食育目標 いろいろな野菜について知ろう！

食事にでてくる野菜、買物に行ったときに見つけた野菜、家や学校  
で育てている野菜、メディア媒体で観た野菜など、様々な種類の野菜に  
注目してみましょう！  
今まで苦手だった野菜も、栄養や育ち方などを知ると、食べたくなる  
かもしれません。学んで知識を増やし、食べて栄養を摂りましょう！  
千葉県や市川市で採れるものにも注目してみてください。

市川市の特産物「市川のなし」を給食に出します。(「市川  
のなし」で登録されているため、ひらがなで書いています。)  
※天候などの影響で、市川市産が出せない場合もあります。

9月1日は、防災の日 非常食について考えよう！

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合  
いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止ま  
り、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。  
家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分  
の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事  
が癒しを与えてくれます。