

日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	火	麦ご飯					米 押麦	773 kcal			
		チキンカレー	鶏肉 白花生	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なし	じゃが芋	なたね油 バター	25.5 g		
		ひじきマリネ		ひじき	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ	砂糖	なたね油	23.4 g		
		フローズンゼリー							2.4 g		
		牛乳		牛乳							
3	水	うどん					うどん	856 kcal			
		肉うどんつけ汁	豚肉		小松菜	長ねぎ 玉ねぎ なす ししいたけ	砂糖	なたね油	33.0 g		
		ゴーヤおろし和え	ツナ			ゴーヤ 大根	砂糖	ごま油	29.0 g		
		きなこケーキ	きな粉 卵	牛乳			小麦粉 砂糖 小豆	なたね油	3.0 g		
		牛乳		牛乳							
4	木	ご飯					米	733 kcal			
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さといも	なたね油	38.5 g		
		鮭南部焼き	鮭					マヨネーズ ごま	23.0 g		
		こんにゃく炒り煮	豚肉	ちりめんじゃこ	ピーマン		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	2.1 g		
		牛乳		牛乳							
5	金	キャロットライス			人参 バセリ		米 押麦	オリーブオイル	719 kcal		
		スペイン風オムレツ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	小松菜		じゃが芋 砂糖	なたね油 マヨネーズ	26.6 g		
		マカロニサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	なたね油	22.9 g		
		ひとくちゼリー							1.6 g		
		牛乳		牛乳							
8	月	サフランライス					米 押麦	なたね油	791 kcal		
		クリームソース	ベーコン 鶏肉 豆乳 あさり 白花生	牛乳	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米粉	なたね油 バター	25.2 g		
		ツナポテトサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	26.9 g		
		冷凍洋なし				洋なし			1.7 g		
		牛乳		牛乳							
9	火	菜飯			大根菜		米 押麦	ごま	729 kcal		
		松風焼き	鶏肉 味噌 豆腐 高野豆腐	青のり		長ねぎ 生姜	砂糖	なたね油	33.5 g		
		夏野菜豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		おくら かぼちゃ 赤ピーマン	なす スズキーニ	こんにゃく		26.5 g		
		市川の梨				なし			2.5 g		
		牛乳		牛乳							
10	水	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	710 kcal		
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵		人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	片栗粉	ごま油	25.2 g		
		ラーメンサラダ	鶏肉	わかめ	人参	きゅうり もやし 煮ピーマン	砂糖 ラーメン	ごま油 なたね油 ごま	29.0 g		
		ひとくちゼリー							2.7 g		
		牛乳		牛乳							
11	木	ご飯					米	809 kcal			
		たまごふりかけ							32.6 g		
		肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	20.4 g		
		鯖梅味噌だれ	鯖 味噌			梅	砂糖		2.7 g		
		冷凍みかん				みかん					
12	金	牛乳		牛乳							
		びびんバご飯					米 押麦	ごま油	776 kcal		
		びびんバ(具)	豚肉 大豆 味噌		ほうれんそう 小松菜 人参	もやし 生姜 竹の子 にんにく ぜんまい	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	27.1 g		
		わかめスープ	ベーコン	わかめ		玉ねぎ 長ねぎ	トック	なたね油 ごま ごま油	23.4 g		
		元気ヨーグルト		ヨーグルト					2.3 g		
		牛乳		牛乳							
日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16	火	発芽玄米入りご飯						米 発芽玄米	760 kcal		
		豚肉しょうが焼き丼	豚肉			人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉	31.5 g		
		さつま芋味噌汁	油揚げ 味噌			小松菜		さつま芋	19.3 g		
		白玉きなこ	きな粉					白玉 砂糖	2.2 g		
		牛乳		牛乳							
17	水	中華めん						ラーメン	713 kcal		
		ジャージャーめん	豚肉 味噌			人参	生姜 竹の子 玉ねぎ にんにく ししいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	27.8 g	
		豆苗中華和え		ちりめんじゃこ		豆苗 人参	もやし	ごま なたね油 ごま油	22.2 g		
		さつま芋バター焼き						さつま芋 砂糖	2.7 g		
		牛乳		牛乳				バター			
18	木	ツナピラフ	ツナ			人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米 押麦	オリーブオイル	771 kcal	
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ		人参 トマト	玉ねぎ セロリー	マカロニ	オリーブオイル	33.2 g	
		いかパン粉焼き	いか			バセリ	にんにく キャベツ	パン粉	オリーブオイル	26.8 g	
		ひとくちゼリー								2.4 g	
		牛乳		牛乳							
19	金	麦ご飯						米 押麦	824 kcal		
		豚肉丼	豚肉			いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	28.7 g	
		みそポテト	味噌					じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	22.4 g	
		磯か和え		焼きのり		小松菜 人参 ほうれんそう	きゅうり もやし	ごま	2.8 g		
		牛乳		牛乳							
22	月	じゃこわかめご飯		わかめ ちりめんじゃこ				米 押麦	ごま	788 kcal	
		豆腐団子汁	鶏肉 豆腐			人参 小松菜	生姜 大根 白菜 長ねぎ ししいたけ	片栗粉	ごま油	35.2 g	
		照り焼きチキン	鶏肉					砂糖 片栗粉		21.7 g	
		おはぎ						おはぎ		2.6 g	
		牛乳		牛乳							
25	木	麦ご飯						米 押麦	714 kcal		
		ガバオライス(具)	鶏肉 大豆		赤ピーマン ピーマン	にんにく 竹の子 バジル	砂糖 片栗粉	なたね油	30.2 g		
		春雨スープ	豚肉 豆腐		人参 なら	長ねぎ えのき茸	春雨	なたね油 ごま	20.3 g		
		市川の梨				なし			2.7 g		
		牛乳		牛乳							
26	金	ひじきそぼろご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき		人参	枝豆	米 押麦 砂糖	なたね油 ごま	813 kcal	
		白身魚フライ	ホキ					小麦粉 パン粉	なたね油	33.9 g	
		甘酢和え				人参	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	なたね油	26.5 g	
		冷凍みかん					みかん		2.5 g		
		牛乳		牛乳							
29	月	麦ご飯						米 押麦	763 kcal		
		ハッシュドポーク	豚肉	生クリーム			玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米粉	なたね油 バター	29.8 g	
		マセドアンサラダ		チーズ		人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	20.4 g	
		豆乳プリン	豆乳		スキムミルク			プリンの素	2.3 g		
		牛乳		牛乳							
30	火	ご飯						米	772 kcal		
		味付きのり		のり						31.7 g	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌			人参	にんにく キャベツ 竹の子 枝豆 牛蒡	砂糖 片栗粉	なたね油	23.7 g	
		パンサンスウ	鶏肉			人参	きゅうり 黄ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	2.5 g	
		牛乳		牛乳							
☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。										2月の平均値	

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

24日(水)は中間試験のため給食はありません。



＜給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み＞

特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)を「熱中症0週間」とします。市川市立学校全校において、子ども達の安心安全な給食提供のために、給食室内で働く調理従事者の健康と安全考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

【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、よろしくお願いいたします。

★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。  
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。

9月の平均値		
エネルギー	767	kcal
たんぱく質	30.5	g
脂質	23.8	g
食塩相当量	2.4	g

