

令和6年度

9月

きゅうしょくこんだてひょう

市川市立大柏小学校

こんげつ きゅうしょくひょう
今月の給食目標しゅん あじ
旬を味わう

家庭数

日	曜日	こんだて しゅしゅく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ち ね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
3	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 576 kcal	
		やさしいじる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも こんにやく	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質 27.3 g	
		ますのみそマヨやき	ます みそ	ノンエッグマヨ	たまねぎ	脂質 20.5 g	
		だいすのいそに	だいす ぶたにく ひじき ちくわ		にんじん れんこん いんげん	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ		エネルギー 657 kcal	
		エビとペンネのクリームに	ベーコン えび クリーム	こむぎめん マーガリン	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム	たんぱく質 28.9 g	
		じゃがいもとやさしいのオムレツ	たまご	じゃがいも	たまねぎ いんげん あかパパリカ	脂質 25.4 g	
		きりぼしのナポリタンふう	チーズ		すりばいこん たまねぎ にんじん ビーマン	食塩相当量 3.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 603 kcal	
		じゃがいもとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ほうれんそう	たんぱく質 27.9 g	
		しいらのふうみあげ	しいら	てんぷん あぶら	ねぎ	脂質 19.6 g	
		ちくぜんに	とり	さといも こんにやく	たけのこ にんじん れんこん ごぼう	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	金	えだまめライス		こめ	えだまめ	エネルギー 574 kcal	いちかわ 市川のな し
		とりといんげんまめのてりに	いんげんまめ とり	ねぎ	たまねぎ	たんぱく質 25.4 g	
		どうみょうのちゅうかサラダ	ハム	どうみょう もやし にんじん	どうみょう もやし にんじん	脂質 19.3 g	
		なし(ほうすい)			なし	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	月	さんまのひつまぶし	さんま きんしたまご のり	こめ でんぷん あぶら	えだまめ	エネルギー 616 kcal	ちようよう せつ 重陽の節 句
		さつまじる	とりにく みそ	さつまいも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	たんぱく質 22.8 g	
		はるさめサラダ	ささみ	はるさめ	にんじん きゅうり もやし	脂質 20.8 g	
		きっかゼリー		さとう	きく	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 600 kcal	
		スタミナなっとう	とりにく なっとう		ほうれんそう ねぎ	たんぱく質 24.6 g	
		トマトにくじゃが	とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト しめじ	脂質 16.9 g	
		こいわしのカレーあげ	こいわし	でんぷん あぶら		食塩相当量 1.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	水	ごはん		こめ		エネルギー 664 kcal	ていせいけん 定例研
		にくみそひじきどんのぐ	ぶたにく だいす ひじき	しらたき	たまねぎ にんじん こまつな	たんぱく質 23.6 g	
		ごしきあえ	かまぼこ		キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	脂質 16.1 g	
		おにまんじゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう さつまいも		食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	木	あんかけやきそば	ぶたにく うずら えび あさり	こむぎめん	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	エネルギー 585 kcal	
		ぼらのタンドリーふう	ぼら ヨーグルト		にんじん こまつな たまねぎ はくさい	たんぱく質 27.9 g	
		こんさいサラダ	ひじき	さつまいも ノンエッグマヨ	にんじん ごぼう だいこん れんこん	脂質 22.7 g	
		みかんゼリー(既成)		さとう	みかん	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 581 kcal	
		こめこすいとん	とうにゅう とりにく あぶらあげ	こめこ	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 24.3 g	
		なまあげのあまからに	なまあげ	こんにやく	ねぎ	脂質 16.8 g	
		パンパンジーサラダ	ささみ	ごま	にんじん もやし きゅうり ねぎ	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 639 kcal	じゅうごや 十五夜献 立て
		ごもくじる	ぶたにく あぶらあげ	さといも こんにやく	だいこん たけのこ にんじん	たんぱく質 24.8 g	
		おつきみゴロッケ	うずら ぶたにく おから とうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら	たまねぎ	脂質 22.6 g	
		いそかあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん えのき	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	水	ひじきごはん	ぶたにく ひじき あぶらあげ	こめ こんにやく	にんじん たけのこ いんげん	エネルギー 572 kcal	ねんせい 5年生自 ぜんきようしつ 然教室
		にくまきどうふ	とうふ ぶたにく		にんじん たけのこ いんげん	たんぱく質 27.0 g	
		ラーメンサラダ	たまご ハム	こむぎめん	もやし きゅうり にんじん	脂質 20.2 g	
		なし(あきづき)			なし	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 576 kcal	ねんせい 5年生自 ぜんきようしつ 然教室
		れんこんこんいりつくねじる	とりにく おから とうふ		れんこん はくさい にんじん ねぎ	たんぱく質 26.8 g	
		いなだだいこん	いなだ		だいこん	脂質 19.6 g	
		まめとささみのサラダ	きんときまめ いんげんまめ ささみ	ノンエッグマヨ	えだまめ ホールコーン キャベツ	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

