

家庭数

# 令和5年度 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



いちかわしりつおおのしょうがっこう  
市川市立大野小学校

日	曜日	牛乳	こんだて		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			しゆしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)								
4	月	○	ごはん			米 麦		エネルギー 665 kcal				給食開始
			ビーンスカレー		豚肉 大豆 チーズ	油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 24.0 g				
			ひじきのマリネ		ひじき	砂糖 油	人参 きゅうり	脂質 22.5 g				
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 1.7 g				
			ミルメーク			ミルメークコーヒー液体						
5	火	○	スパゲッティ			スパゲッティ オリーブオイル 油		エネルギー 656 kcal				
			なすのミートソース		豚肉 チーズ	油 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー トマト なす	たんぱく質 23.0 g				
			シーザーサラダ		ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ ごま 砂糖 クルトン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり レモン にんにく	脂質 24.7 g				
			フルーツポンチ			砂糖	みかん 缶 黄缶 ナタデココ	食塩相当量 2.2 g				
6	水	○	ごはん			米 麦		エネルギー 592 kcal				
			やきさんま		秋刀魚		大根	たんぱく質 28.7 g				
			なっとうあえ		納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれん草 たくあん	脂質 21.1 g				
			さつまいものみそしる		生揚げ さば節 味噌	さつま芋	えのき茸 大根 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.7 g				
7	木	○	ごはん			米 麦		エネルギー 637 kcal				
			やきにくどんのぐ		豚肉	油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン もやし にんにく 生姜	たんぱく質 27.4 g				
			なめこじる		わかめ 油揚げ 味噌 さば節	じゃが芋	なめこ	脂質 19.7 g				
			チョコチップクッキー		豆乳	油 砂糖 小麦粉 チョコレート		食塩相当量 2.0 g				
8	金	○	ごはん			米 麦		エネルギー 615 kcal				ちやうよう せつく 重陽の節句 こんだて 献立
			じゃこだいず		大豆 ちりめん	片栗粉 ごま 油 砂糖		たんぱく質 25.2 g				
			にくじゃが		豚肉 さば節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 16.7 g				
			きつあえ		かつお節		ほうれん草 えのき茸 菊	食塩相当量 2.0 g				
			いちかわのなし				なし					
11	月	○	ごはん			米 麦		エネルギー 609 kcal				
			ちゅうかどん		豚肉 いか うずら卵 えび	片栗粉	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 テンゲン菜 きくらげ にんにく 生姜	たんぱく質 23.2 g				
			ぶたキムチはるまき		わかめ 豚肉	春雨 ごま油 春巻きの皮 片栗粉 油 小麦粉	キムチ もやし	脂質 22.1 g				
			ナムル			ごま油 砂糖 ごま	大豆 もやし 人参 小松菜	食塩相当量 1.7 g				
12	火	○	ごはん			米 麦		エネルギー 659 kcal				
			ぶたにくとナスのカレーあんかけ		豚肉 生揚げ 昆布 かつお節	片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン なす	たんぱく質 29.3 g				
			だいこんのみそしる		わかめ 油揚げ 味噌 さば節		大根	脂質 24.5 g				
			おふのラスク			焼きふ バター 砂糖		食塩相当量 2.1 g				
13	水	○	ごはん			米 麦		エネルギー 662 kcal				
			ぎょうざどんのぐ		豚肉 大豆	油 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ いら	たんぱく質 31.8 g				
			なまあげとやさいのうまに ももゼリー		豚肉 生揚げ さば節	砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	脂質 22.7 g				
14	木	○	こくとうパン			黒糖パン		エネルギー 586 kcal				
			かぼちゃグラタン		鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	小麦粉 バター 油	玉ねぎ しめじ かぼちゃ バセリ	たんぱく質 23.7 g				
			じゃがいものハニーサラダ			じゃが芋 油 はちみつ	キャベツ 人参	脂質 25.6 g				
			いちかわのなし				なし	食塩相当量 2.1 g				
15	金	○	けいはん		鶏肉 かつお節 のり 錦糸卵	米 麦 砂糖		エネルギー 562 kcal				
			さばのみそに		さば 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 27.5 g				
			こまつなのツナあえ		ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 18.5 g				
			フローズゼリー			みかんゼリー		食塩相当量 1.9 g				

日	曜日	牛乳	こんだて		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			しゆしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)							
19	火	○	ごはん			米 麦		エネルギー 708 kcal			
			レバーのあまからいため		豚肉	油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 いら キャベツ もやし 人参	たんぱく質 31.6 g			
			けんちんじる		鶏肉 豆腐 さば節		さといも こんにやく	脂質 21.7 g			
			なしのケーキ		卵 豆乳	砂糖 小麦粉 バター 粉糖	なし レモン レーズン	食塩相当量 1.6 g			
20	水	○	なめし		ちりめんじゃこ	米 ごま		エネルギー 547 kcal			
			とりにくのてりやき		鶏肉	砂糖	にんにく	たんぱく質 26.8 g			
			ごまあえ			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	脂質 18.9 g			
			ごじる		豆腐 大豆 さば節 豚肉 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.3 g			
21	木	○	ツナそぼろごはん		ツナ 卵	米 油 砂糖		エネルギー 653 kcal			
			シシヤモぱりぱりあげ		ししやも	春巻きの皮 小麦粉 油		たんぱく質 28.9 g			
			あつあげのカレーにこみ		生揚げ 豚肉 かつお節	油 砂糖 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	脂質 28.6 g			
			ぶどう				巨峰	食塩相当量 1.9 g			
22	金	○	にくうどん		豚肉 油揚げ かつお節 昆布	うどん ごま		エネルギー 564 kcal			ひがし お彼岸 こんだて 献立
			きりぼしだいこんのサラダ		ツナ 焼きのり	油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	たんぱく質 25.4 g			
			てづくりおはぎ		小豆	もち米 米 砂糖 ごま		脂質 25.0 g			
25	月	○	ジャコガーリックライス		ベーコン ちりめん	米 油		エネルギー 606 kcal			
			とりにくのコーンフレークあげ		鶏肉 豆乳	小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油		たんぱく質 24.3 g			
			ABCスープ		鶏肉	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ バセリ	脂質 22.8 g			
26	火	○	ごはん			米 麦		エネルギー 559 kcal			
			たまごやき		卵 さば節	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 菜ねぎ	たんぱく質 26.7 g			
			ひじきとだいずのいそに		大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ さば節	砂糖	人参 いんげん	脂質 15.9 g			
27	水	○	キャベツのみそしる		わかめ 油揚げ 味噌 さば節	じゃが芋		エネルギー 650 kcal			
			クロックムッシュ		ハム チーズ	食パン		たんぱく質 29.3 g			
			ポークビーンズ		大豆 白いんげん豆 豚肉 ベーコン	油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー いんげん トマト	たんぱく質 29.1 g			
28	木	○	コーンサラダ		ツナ	油 砂糖		エネルギー 562 kcal			
			プルーン				プルーン	食塩相当量 2.8 g			
			ごはん			米 麦		エネルギー 562 kcal			
29	金	○	しろみざかなのカレーあげ		メルルーサ	砂糖 油 小麦粉		たんぱく質 27.3 g			
			のりゆかりあえ		鶏肉 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	脂質 16.3 g			
			かぶのみそしる		生揚げ さば節 味噌		かぶ えのき茸	食塩相当量 2.2 g			
29	金	○	さつまいもごはん		昆布	もち米 米 さつま芋 ごま		エネルギー 599 kcal			
			まつかさやき		鶏肉 味噌	パン粉 砂糖 けし	長ねぎ 生姜	たんぱく質 25.8 g			
			さわにわん		豚肉 昆布 かつお節		人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ	脂質 17.3 g			
			つきみだんご			白玉 砂糖 片栗粉		食塩相当量 2.0 g			

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
\*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご留意ください。

### 【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。

栄養価の月平均値	
エネルギー	615 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	21.8 g
食塩相当量	2.1 g

じゅうごや  
十五夜  
こんだて  
献立