



日	曜日	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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
2	火	ターメリックライス		米	エネルギー 578 kcal	きゅうしょく 給食 かいし 開始	
		キーマカレー	豚 大豆 ヨーグルト	なたね油 バター 小麦粉	たんぱく質 20.6 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	脂質 19.0 g		
		いちかわのなし			食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
3	水	クロックムッシュ	ハム チーズ	食パン	エネルギー 572 kcal		
		ポークビーンズ	大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン	なたね油 じゃが芋 砂糖	たんぱく質 24.8 g		
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	脂質 22.0 g		
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
4	木	ごはん		米 麦	エネルギー 644 kcal		
		やきにくどんのぐ	豚	なたね油 砂糖 ごま油 澱粉 ごま	たんぱく質 27.4 g		
		なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	脂質 19.7 g		
		チョコチップクッキー	豆乳	なたね油 砂糖 小麦粉 チョコレート	食塩相当量 2.0 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
5	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 578 kcal		
		さけのてりやき	鮭	砂糖	たんぱく質 29.0 g		
		せんべいじる	豚 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	脂質 14.3 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
8	月	スパゲッティ・ナポリタン	ベーコン 豚 チーズ	カットスパゲッティ なたね油	エネルギー 616 kcal		
		マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 20.5 g		
		いちかわなしのパイ		パイシート 砂糖 粉糖	脂質 25.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.2 g		
9	火	きっかごはん		米	エネルギー 570 kcal	ちやうよう 重陽の節句 せきく こんだて 献立	
		さばカレーやき	鯖		たんぱく質 27.7 g		
		とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	脂質 17.2 g		
		ぶどう			食塩相当量 1.9 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
10	水	ごはん		米 麦	エネルギー 636 kcal	ていれいけん 定例研	
		ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 澱粉	たんぱく質 31.5 g		
		なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澱粉	脂質 22.4 g		
		ひとくちアセロラゼリー		アセロラゼリー	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
11	木	ごはん		米 麦	エネルギー 613 kcal		
		あぶたまどん	卵 油揚げ さばぶし	砂糖	たんぱく質 28.3 g		
		さわにわん	豚 昆布 かつお節		脂質 19.0 g		
		ももゼリー		ももゼリー	食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
12	金	ごはん		米	エネルギー 663 kcal		
		じゃこだいず	大豆 ちりめん	澱粉 ごま なたね油 砂糖	たんぱく質 26.9 g		
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	脂質 19.3 g		
		ほうれんそうとバナナのケーキ	牛乳	砂糖 バター ホットケーキミックス	食塩相当量 1.5 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
16	火	ツナそぼろごはん	ツナ	米 なたね油 砂糖	エネルギー 581 kcal		
		シシャモぱりぱりあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油	たんぱく質 27.3 g		
		なまあげのにくみに	豚 味噌 生揚げ さばぶし	砂糖 じゃが芋 こんにゃく	脂質 22.5 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.8 g		
17	水	コーンピラフ	ベーコン	米 なたね油 バター	エネルギー 602 kcal		
		ヤンニョムフィッシュ	メルルーサ	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	たんぱく質 24.6 g		
		かぶのポトフ	豚	じゃが芋	脂質 17.3 g		
		いちかわのなし			食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				

*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。							9月の平均値	
*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。							エネルギー	604 kcal
*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。							たんぱく質	26.4 g
(ランドセルのポケットなどに1〜2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)							脂質	20.4 g
							食塩相当量	1.9 g

いちかわ
◎市川のなし◎
ちばけん ぜんこくいち だしせいさんち さいわいのなし
千葉県は全国一の梨生産地であり、そのなかでも市川市は
しちやうそん べつ しゅつたけく
市町村別出荷額トップクラスです。 また、「千葉なし
あじ じまん いちかわ じゅしょう じょうけん
味自慢コンテスト」で「市川のなし」は受賞の常連です。
きゅうしょく いちかわ て たの
給食にも「市川のなし」が出ますので、楽しみにしてい
くださいね。

【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。