

9月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント	日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント		
		しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜)					血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの					
3	水	ナポリタン		ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルームトマト	エネルギー 644 kcal	【がまくん クッキー】がまくんとかえるくんが夢中になったクッキーです。	ピザトースト	サラミ チーズ	食パン 油 砂糖	ビーマン 玉ねぎ	エネルギー 621 kcal	【コロッケ】手作りです。揚げ具合が絶妙です。衣のサクサク感を味わってください。
		洋風煮込み		ベーコン 生揚げ ひよこ豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根	たんぱく質 21.4 g		コロッケ	豚 ひじき	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ 枝豆	たんぱく質 23.3 g	
		がまくんクッキー		牛乳	バター 黒砂糖 小麦粉 チョコレート		脂質 21.4 g		野菜スープ	ベーコン		人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	脂質 26.2 g	
		牛乳					食塩相当量 2.3 g		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g	
4	木	さつま芋ごはん	昆布	米 さつま芋 ごま		エネルギー 655 kcal	【市川のなし】市川市は梨の産地で有名です。地元の産物に感謝しています。	ごはん		米		エネルギー 624 kcal	【チキンチキンごぼう】たくさんのかぼうの野菜を甘辛のタレで食べます。ごはんごとも合います。	
		手作りさつまあげ	たら 鰯 ひじき	澱粉 長芋 油	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	たんぱく質 24.2 g		チキンチキンごぼう	鶏	じゃが芋 澱粉 油 砂糖	ごぼう 人参 枝豆	たんぱく質 22.9 g		
		味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌		白菜 玉ねぎ ほうれんそう	脂質 15.7 g		味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌		人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 19.9 g		
		市川のなし			梨			ひとくち牛乳プリン				食塩相当量 1.9 g		
		牛乳						牛乳	牛乳					
5	金	ごはん		米		エネルギー 602 kcal	【パンゼリー】さつまいもでパンで残暑を乗り切ろう。	キャロットピラフ	ハム	米 油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	エネルギー 649 kcal	【キャロットピラフ】栄養たっぷりのたくさんのパンじんが入っています。	
		豚丼の具	豚	油 しらたき 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんぱく質 23.8 g		ローストチキン	鶏	砂糖 澱粉	生姜	たんぱく質 22.5 g		
		かき玉汁	鶏 豆腐 かつお節 昆布 部	澱粉	人参 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草	脂質 19.6 g		ABCスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	脂質 20.2 g		
		パンゼリー		砂糖	ハイナックルジュース バイン	食塩相当量 1.8 g		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g		
		牛乳						有機野菜カレー南蛮	豚 なると かつお節	うどん 油 澱粉	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	エネルギー 745 kcal		
8	月	五目ごはん	鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 干椎茸 枝豆	エネルギー 623 kcal	【和食の日】ごはんと汁に汁に汁(かつお節、昆布)を使用しています。	天ぷら(さつまいも、ちくわ)	竹輪 青のり	さつまいも 小麦粉 油		たんぱく質 25.5 g	【お彼岸】先祖を供養して、お墓参りをする行事です。「カレー南蛮」有機にんじんたまねぎを使用。	
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌	砂糖		たんぱく質 29.2 g		ごぼうサラダ		砂糖 マヨネーズ 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 26.5 g		
		すまし汁	鶏 わかめ 豆腐 昆布 かつお節	市川市では月1回「和食の日」給食	人参 えのき茸 ほうれん草	脂質 17.7 g		おはぎ(きなこ・あん入り)	きな粉 あんこ	米 もち米 砂糖		食塩相当量 2.0 g		
		牛乳				食塩相当量 2.3 g		牛乳	牛乳					
9	火	ソース焼きそば	豚 青のり	中華めん 油	生姜 人参 もやし キャベツ	エネルギー 655 kcal	【豆腐団子スープ】豆腐が入った団子はあっさりしています。	わかめしらすごはん	わかめ ちりめんじやこ	米		エネルギー 579 kcal	【市川のなし】市川市は梨の産地で有名です。地元の産物に感謝しています。	
		豆腐団子スープ	豚 豆腐	澱粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	たんぱく質 25.5 g		松風焼き	鶏 豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	たんぱく質 28.8 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			脂質 19.7 g		すき焼き風煮	豚 豆腐 かつお節	油 鮭 しらたき 砂糖	人参 白菜 長ねぎ	脂質 19.0 g		
		牛乳				食塩相当量 2.8 g		市川のなし		梨		食塩相当量 2.4 g		
10	水	キムたくごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜 キムチ たくあん	エネルギー 640 kcal	【トック】お米で作った韓国のおもちゃで、日本と同様に正月などの行事に欠かせません。	わかめしらすごはん		米		エネルギー 579 kcal	【サケの塩焼き】使用する秋サケは9~11月が旬です。	
		揚げ餃子	豚	ごま油 澱粉 ごぼうの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 19.1 g		松風焼き	鶏 豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	たんぱく質 28.8 g		
		トックスープ	鶏	油 トック ごま油	干椎茸 人参 キャベツ チンゲン菜	脂質 20.6 g		すき焼き風煮						
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g		市川のなし						
11	木	タコライス	豚 大豆 チーズ	米 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうりトマト	エネルギー 588 kcal	【バナナ】美味しい食べるタイミングはショガースポットが出てます。	牛乳	牛乳				【ごはん】長ねぎをじっくりと甘味が出来るまで焼きます。ごはんがすすみます。	
		春雨スープ	わかめ ベーコン	春雨	人参 玉ねぎ えのき茸	たんぱく質 19.7 g		ゆかりごはん		ゆかり		エネルギー 513 kcal		
		バナナ		砂糖	バナナ	脂質 16.7 g		サケの塩焼き	鮭			たんぱく質 21.7 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g		ちゃんこ汁	鶏 味噌 豆腐	澱粉	長ねぎ 白菜 大根 人参 えのき茸 にら	脂質 5.4 g		
12	金	おこわ	豚 油揚げ	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 えのき茸	エネルギー 597 kcal	【いかのかりん揚げ】衣はサクサク、中はやわらかい。食感がたまらないですね。	巨峰		巨峰		食塩相当量 2.0 g	【麻婆丼】たくさんのが使われています。大豆パワーで元気モリモリ。	
		いかのかりん揚げ	いか	澱粉 油	生姜	たんぱく質 27.1 g		ジョア	ヨーグルト					
		五目煮	鶏 大豆 昆布 かつお節	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	人参 竹の子 干椎茸 さいやんげん	脂質 19.3 g		ごはん		米		エネルギー 634 kcal		
		巨峰				食塩相当量 2.2 g		焼き鳥丼の具	鶏 のり	砂糖 油 澱粉	生姜 長ねぎ	たんぱく質 28.5 g		
16	火	ごはん		米		エネルギー 596 kcal	【ワンタンスープ】調理員さんがひとつずつ丁寧に包んでいます。	沢煮椀	豚 豆腐 かつお節 昆布	里芋	人参 ごぼう 竹の子 ほうれん草	脂質 23.0 g	【栗ごはん】旬の栗を味わいましょう。ホクホクしています。	
		中華丼の具	豚 うずら卵	油 砂糖 澱粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 竹の子 テングネギ 乾椎茸	たんぱく質 23.5 g		ぶどうゼリー		砂糖	ぶどうジュース	食塩相当量 1.6 g		
		ワンタンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 にら	脂質 17.4 g		牛乳	牛乳					
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.3 g		ごはん		米		エネルギー 634 kcal		
29	月	牛乳	牛乳				【中華風コーンスープ】ヨーグルト 牛乳	麻婆丼の具	豚 大豆 豆腐 味噌	ごま油 砂糖 澱粉	人参 干椎茸 竹の子 長ねぎ にら	たんぱく質 27.7 g	【中華風コーンスープ】ヨーグルト 牛乳	
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵					中華風コーンスープ	ベーコン 卵	澱粉	コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 19.5 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト					ヨーグルト				食塩相当量 2.1 g		
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳					
30	火	栗ごはん		昆布			【栗ごはん】旬の栗を味わいましょう。ホクホクしています。	タラのチリソースかけ	たら	澱粉 油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 24.6 g		
		豚汁						豚汁	豚 豆腐 味噌 昆布 かつお節	油 こんにゃく 里芋	人参 大根 ごぼう ほうれん草	脂質 15.7 g		
		牛乳						牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g		

(9月の給食回数：18回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

市川市教育委員会からの
お知らせ

【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月より地場産消を進めるため、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、よろしくお願いします。



大洲小学校HPの給食のコーナーやYouTube大洲小チャンネルでは、給食づくりの動画や地場産物・生産者紹介等の動画を掲載しています。日々の給食や千葉県内の生産者さんについての情報をお届けしていますので、楽しみながら、可能な限りの千葉県産にこだわった給食をご覧ください。また、紹介させていただいた地場産物については、本校の給食にも登場していますので、より身近に感じただけたらと思います。



栄養価の月平均値
エネルギー 624 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 19.1 g
食塩相当量 2.1 g