

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

日	曜日	こんだて	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	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) デザート 牛乳					
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。
		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	たんばく質 21.4 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	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 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なです。地元産物に感謝していただきます。
		手作りさつまあげ	たら 鰯 ひじき	煎粉 長芋 油	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	たんばく質 24.2 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	
		市川のなし			梨	食塩相当量 2.1 g	
5	金	牛乳	牛乳				【バイネゼリー】 さっぱりとしたバイネで残暑を乗り切ろう。
		ごはん		米		エネルギー 602 kcal	
		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	たんばく質 23.8 g	
		かき玉汁	鶏 豆腐 かつお節 昆布 卵	煎粉	人参 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草	脂質 19.6 g	
8	月	パイネゼリー		砂糖	パイナップルジュース バイネ	食塩相当量 1.8 g	【和食の日】 ごはんと汁に 出汁 (かつお節、 昆布を 使用して います。
		牛乳	牛乳				
		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	
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌	砂糖		たんばく質 29.2 g	
9	火	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	【豆腐団子スープ】 豆腐が入った団子はあつさりしています。
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g	
		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	豚 豆腐	煎粉 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	たんばく質 25.5 g	
10	水	ヨーグルト	ヨーグルト			脂質 19.7 g	【トック】 お米で作った韓国のもちで、日本と同様に正月などの行事に欠かせません。
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.8 g	
		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	
		揚げ餃子	豚	ごま油 煎粉 ぎょうぎの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんばく質 19.1 g	
11	木	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	【バナナ】 美味しく食べるタイミングはシュガースポットが出た時です。
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g	
		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	
		春雨スープ	わかめ ベーコン	春雨	人参 玉ねぎ えのき茸	たんばく質 19.7 g	
12	金	バナナ		砂糖	バナナ	脂質 16.7 g	【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。
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g	
		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	いか	煎粉 油	生姜	たんばく質 27.1 g	
16	火	五目煮	鶏 大豆 昆布 かつお節	じゃが芋 こんにやく 砂糖	人参 竹の子 干椎茸 さやいんげん	脂質 19.3 g	【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。
		巨峰			巨峰	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 596 kcal	
30	火	中華丼の具	豚 うずら卵	油 砂糖 煎粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 竹の子 チンゲン菜 干椎茸	たんばく質 23.5 g	【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。
		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	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳				

(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。

【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、よろしくお願いします。

市川市教育委員会からの
お知らせ



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たくさん掲載していますので、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、より身近に感じてい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
たんばく質	24.4 g
脂質	19.1 g
食塩相当量	2.1 g

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	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) デザート 牛乳					
17	水	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。
		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	たんばく質 23.3 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	牛乳			食塩相当量 2.0 g	
18	木	ごはん		米		エネルギー 624 kcal	【チキンチキンごぼう】 たくさんの野菜を甘辛のタレで食べます。ごはんにとっても合います。
		チキンチキンごぼう	鶏	じゃが芋 煎粉 油 砂糖	ごぼう 人参 枝豆	たんばく質 22.9 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	
		ひとくち牛乳プリン				食塩相当量 1.9 g	
19	金	牛乳	牛乳				【キャロットピラフ】 栄養たっぷりなたくさんのにんじんが入っています。
		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	
		ローストチキン	鶏	砂糖 煎粉	生姜	たんばく質 22.5 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	
22	月	牛乳	牛乳			食塩相当量 2.3 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。
		有機野菜カレー南蛮	豚 なたと かつお節	うどん 油 煎粉	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	エネルギー 745 kcal	
		天ぶら(さつまいも、ちくわ)	竹輪 青のり	さつま芋 小麦粉 油		たんばく質 25.5 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	
24	水	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	【市川のなし】 市川市は梨の産地で有名なです。地元産物に感謝していただきます。
		牛乳	牛乳				
		わかめしらすごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米		エネルギー 579 kcal	
		松風焼き	鶏 豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	たんばく質 28.8 g	
25	木	すき焼き風煮	豚 豆腐 かつお節	油 麩 しらたき 砂糖	人参 白菜 長ねぎ	脂質 19.0 g	【サケの塩焼き】 使用する秋サケは9～11月が旬です。
		市川のなし			梨	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳				
		ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 513 kcal	
26	金	サケの塩焼き	鮭			たんばく質 21.7 g	【焼き鳥丼】 長ネギ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。
		ちゃんこ汁	鶏 味噌 豆腐	煎粉	長ねぎ 白菜 大根 人参 えのき茸 にら	脂質 5.4 g	
		巨峰			巨峰	食塩相当量 2.0 g	
		ジョア	ヨーグルト				
29	月	ごはん		米		エネルギー 634 kcal	【麻婆丼】 たくさんの豆腐が使われています。大豆パワーで元氣モリモリ。
		焼き鳥丼の具	鶏 のり	砂糖 油 煎粉	生姜 長ねぎ	たんばく質 28.5 g	
		沢煮碗	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	
		ぶどうゼリー		砂糖	ぶどうジュース	食塩相当量 1.6 g	
30	火	牛乳	牛乳				【栗ごはん】 旬の栗を味わいましょう。ホクホクしています。
		ごはん		米		エネルギー 634 kcal	
		麻婆丼の具	豚 大豆 豆腐 味噌	ごま油 砂糖 煎粉	人参 干椎茸 竹の子 長ねぎ にら	たんばく質 27.7 g	
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵	煎粉	コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 19.5 g	
30	火	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.1 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。
		牛乳	牛乳				
		栗ごはん	昆布	米 もち米 くり		エネルギー 644 kcal	
		タラのチリソースかけ	たら	煎粉 油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ	たんばく質 24.6 g	
30	火	豚汁	豚 豆腐 味噌 昆布 かつお節	油 こんにやく 里芋	人参 大根 ごぼう ほうれん草	脂質 15.7 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。
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g	