

9月の給食予定献立表

市川市立南行徳小学校

家庭数

日	曜日	行事	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kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
			牛乳	主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート				
1	火	○	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 612 kcal	
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌	油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 椎茸 葱	たんぱく質 22.8 g	
			ポテトひじきはるまき	ひじき 豚肉	油 ジャガ芋 春巻き皮	玉葱	脂質 21.0 g	
			もやしのカレーいため		油	ほうれん草 人参 もやし	食塩相当量 1.9 g	
2	水	○	ココアあげパン		ココアパン 油 砂糖		エネルギー 638 kcal	
			インドに	豚肉 さつま揚げ うすら卵	油 ジャガ芋 砂糖	人参 玉葱 セロリ いんげん	たんぱく質 25.4 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト			脂質 21.9 g	
							食塩相当量 2.2 g	
3	木	○	ごはん		米		エネルギー 608 kcal	
			いわしのかばやき	いわし	片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが	たんぱく質 24.0 g	
			けんちんじる	豚肉 豆腐 さば節	油 里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参 舞茸 葱 へか菜	脂質 18.0 g	
			アセロラゼリー				食塩相当量 1.5 g	
4	金	○	ジャコガーリックライス	ベーコン ちりめん	米 油	にんにく しょうが 人参 玉葱 パセリ	エネルギー 633 kcal	
			とりにくのメキシカンソース	鶏肉	油 小麦粉	にんにく 玉葱 トマト	たんぱく質 22.7 g	
			ベジタブソテー		オリーブ油	ほうれん草 人参 コーン	脂質 23.7 g	
			れいとうみかん			冷凍みかん	食塩相当量 1.8 g	
7	月	○	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 590 kcal	
			しょうがやき	豚肉	砂糖 油	玉葱 葱 人参 葱 いんげん しょうが	たんぱく質 22.9 g	
			キャベツのみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さば節	ジャガ芋	キャベツ	脂質 17.5 g	
			いちかわなしのコンポート		砂糖	梨 レモン	食塩相当量 1.6 g	
8	火	○	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 618 kcal	
			ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 椎茸 葱	たんぱく質 25.5 g	
			わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 ごま	葱 しめじ	脂質 19.7 g	
			りんごゼリー		りんごゼリー		食塩相当量 2.1 g	
9	水	○	きっかごはん		米	菜飯の素 菊の花	エネルギー 622 kcal	
			ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	天ぷら粉 油		たんぱく質 23.4 g	
			にくじゃが	豚肉 さば節	油 しらたき ジャガ芋 砂糖	人参 玉葱 葱 いんげん	脂質 18.8 g	
			きよほう			巨峰	食塩相当量 1.7 g	
10	木	○	やきそば	豚肉	中華麺 油	人参 玉葱 キャベツ	エネルギー 605 kcal	
			ガルパンソのパイ	ひよこ豆 チーズ	パイ皮 砂糖 バター		たんぱく質 22.5 g	
			ひとくちゼリー		みかんゼリー		脂質 27.3 g	
							食塩相当量 2.2 g	
11	金	○	シーフードピラフ	あさり いか えび	米 オリーブ油	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	エネルギー 584 kcal	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	油 ジャガ芋 砂糖	玉葱 人参 セロリ いんげん	たんぱく質 24.3 g	
			れいとうりんご			冷凍りんご	脂質 18.2 g	
							食塩相当量 1.8 g	
14	月	○	ごましおごはん		米 ごま		エネルギー 627 kcal	
			さけのちゃんちゃんやき	鮭 味噌	バター 砂糖 油	キャベツ もやし 玉葱 ねぎ えのき 人参	たんぱく質 26.9 g	
			あつあげのこんさいに	豚肉 生揚げ	砂糖 油	人参 ごぼう れんこん いんげん	脂質 20.9 g	
							食塩相当量 2.2 g	
15	火	○	ピザトースト	チーズ ベーコン	食パン オリーブ油	玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム	エネルギー 621 kcal	
			かぶのポトフ	豚肉	ジャガ芋	人参 玉葱 かぶ	たんぱく質 24.2 g	
			フロースゼリー		みかんゼリー		脂質 23.6 g	
							食塩相当量 2.8 g	

日	曜日	行事	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kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
			牛乳	主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート				
16	水	○	ごはん			米		エネルギー 611 kcal
			こまつなとジャコのふりかけ	しらす	ごま 油	小松菜	たんぱく質 25.1 g	
			さわらのわふうマリネ	さわら	片栗粉 油	しょうが 玉葱 人参	脂質 22.4 g	
			ごもくきんぴら	さつま揚げ 豚肉	ジャガ芋 こんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう 絹さや しょうが	食塩相当量 1.9 g	
17	木	○	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 786 kcal	
			カレーライス	鶏肉 チーズ	油 ジャガ芋 油 バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ	たんぱく質 25.0 g	
			チキンカツ	鶏肉	小麦粉 パン粉 油		脂質 28.2 g	
			とうにゅうあんじん	豆乳プリン	砂糖	みかん もも	食塩相当量 1.6 g	
18	金	○	ごはん		米		エネルギー 663 kcal	
			おやこどん	卵 鶏肉 さば節	砂糖	玉葱 三つ葉	たんぱく質 28.9 g	
			べかなのすましじる	はんぺん 昆布 かつお節	マロニー	へか菜 葱	脂質 21.3 g	
			ブルーベリータルト				食塩相当量 1.8 g	
23	水	○	ごはん		米		エネルギー 622 kcal	
			トンテキたまねぎソース	豚肉	砂糖 ごま油	玉葱 大根	たんぱく質 27.0 g	
			いなかじる	大豆 豆腐 生揚げ さば節 味噌	里芋	大根 人参 葱 ごぼう 小松菜	脂質 21.3 g	
			れいとうみかん			冷凍みかん	食塩相当量 1.4 g	
24	木	○	うどん		うどん		エネルギー 642 kcal	
			にくうどん	豚肉 油揚げ かつお節	ごま	ごぼう 人参 小松菜 葱	たんぱく質 24.1 g	
			てづくりおはぎ	小豆	もち米 砂糖 黒ごま		脂質 21.3 g	
			ひとくちゼリー		グレープゼリー		食塩相当量 2.2 g	
25	金	○	ごはん		米		エネルギー 608 kcal	
			ひじきいりたまごやき	卵 豚肉 さば節	油 砂糖	玉葱 にんにく 人参 ひじき	たんぱく質 23.7 g	
			なすのスタミナいため	豚肉	油 砂糖	なす 玉葱 エリンギ しょうが にんにく	脂質 22.2 g	
			れいとうりんご			冷凍りんご	食塩相当量 1.8 g	
28	月	○	キムチごはん	豚肉 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが キムチ 人参	エネルギー 616 kcal	
			てづくりしゅうまい	豚肉	しゅうまい皮 ごま油 片栗粉	玉葱 しょうが	たんぱく質 24.1 g	
			はるさめスープ	鶏肉 豆腐	春雨 ごま油	もやし 人参 椎茸 たら	脂質 18.6 g	
							食塩相当量 2.2 g	
29	火	○	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 646 kcal	
			ホイコーロー	豚肉 生揚げ 味噌	油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが 葱 にんにく ピーマン 人参 葱 キャベツ 椎茸 しめじ	たんぱく質 21.0 g	
			だいがくいも		さつま芋 油 砂糖 ごま		脂質 16.8 g	
							食塩相当量 1.2 g	
30	水	○	ごはん		米		エネルギー 649 kcal	
			さばカレーやき	さば	ジャガ芋 砂糖 片栗粉	しょうが 玉葱 にんにく	たんぱく質 26.2 g	
			とうがんそぼろに	鶏肉 生揚げ さば節	ジャガ芋 砂糖 片栗粉	冬瓜 人参 椎茸 葱 絹さや	脂質 19.5 g	
			ももゼリー		桃ゼリー		食塩相当量 1.3 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。
- ・感染症予防のため、給食当番さんはマスクを持ってきてください。
(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備しておく、忘れたときに対応ができます。)
- ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

基準値		栄養士の月平均値	
エネルギー	650 kcal	エネルギー	630 kcal
たんぱく質	27.0g	たんぱく質	24.5 g
脂質	19.6g	脂質	21.1 g
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9 g

◎市川のなし◎

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市町村別出荷額トップクラスです。9月7日に「市川のなし」を使ったコンポートが出ますので、楽しみにしてくださいね。

