

# 9月 きゅうしょくよていにんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

| 日  | 曜日 | 牛乳                                  | こんだて           | ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの                | ねつちから 热や力になるもの           | からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの                |                |
|----|----|-------------------------------------|----------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|----------------|
| 2  | 火  | 2学期<br>きゅうしょくじい<br>給食開始<br>きゅうしょくはじ | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 634 kcal |
|    |    |                                     | ポークカレー         | ふた チーズ ぎゅうにゅう                    | じゃがいも はちみつ マーガリン コムギ     | たまねぎ にんじん にんにく しょうが                   | たんぱく質 18.8 g   |
|    |    |                                     | 海藻サラダ          | かいそうミックス                         | ごま さとう ごまあぶら なたねあぶら      | にんじん キャベツ コーン                         | 脂質 21.0 g      |
|    |    |                                     | ミニクレープ (パイン)   |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 1.7 g    |
| 3  | 水  | 青菜のソテー                              | コーンピラフ         | とり                               | こめ バター なたねあぶら            | コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース          | エネルギー 599 kcal |
|    |    |                                     | 白身魚のラビゴットソース   | たら                               | でんぶん なたねあぶら さとう          | たまねぎ あかビーマン きビーマン きゅうり                | たんぱく質 24.5 g   |
|    |    |                                     | 青菜のソテー         | ベーコン                             | バター                      | こまつな コーン                              | 脂質 22.2 g      |
| 4  | 木  | さつま汁<br>冷凍みかん                       | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 559 kcal |
|    |    |                                     | 豚肉と小松菜のあんかけ丼の具 | ぶた                               | なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら    | ににく しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ こまつな         | たんぱく質 27.9 g   |
|    |    |                                     | さつま汁           | とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ | さつまいも こんにゃく              | にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ               | 脂質 14.9 g      |
|    |    |                                     | 冷凍みかん          |                                  |                          | みかん                                   | 食塩相当量 2.5 g    |
| 5  | 金  | ソーダフロートゼリー                          | コッペパン          |                                  | コッペパン                    |                                       | エネルギー 637 kcal |
|    |    |                                     | ミラノ風チキン        | とり チーズ                           | オリーブオイル さとう              | トマト にんにく                              | たんぱく質 28.3 g   |
|    |    |                                     | コールスローサラダ      | ハム                               | エッグケアマヨネーズ さとう           | キャベツ きゅうり コーン にんじん                    | 脂質 26.3 g      |
|    |    |                                     | ポトフ            | ソーセージ ベーコン                       | じゃがいも                    | たまねぎ キャベツ にんじん                        | 食塩相当量 2.4 g    |
| 8  | 月  | オレンジゼリー                             | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 597 kcal |
|    |    |                                     | 焼き肉丼の具         | ぶた                               | なたねあぶら さとう ごま            | たまねぎ にら にんじん もやし ながねぎ ににく しょうが りんごジャム | たんぱく質 31.2 g   |
|    |    |                                     | みそけんちん汁        | とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし     | さといも こんにゃく               | だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな しいたけ          | 脂質 17.0 g      |
|    |    |                                     | オレンジゼリー        |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 2.0 g    |
| 9  | 火  | 重陽の節句<br>(9/9)                      | 菊花ごはん          | あぶらあげ                            | こめ さとう ごま                | にんじん しいたけ きくのり                        | エネルギー 590 kcal |
|    |    |                                     | 白身魚のもみじ焼き      | たら                               | エッグケアマヨネーズ               | にんじん                                  | たんぱく質 25.3 g   |
|    |    |                                     | いものご汁          | とうふ ぶた こんごうぶし こんぶ みそ             | さといも こんにゃく               | ながねぎ                                  | 脂質 20.8 g      |
|    |    |                                     | 梨              |                                  |                          | なし                                    | 食塩相当量 2.2 g    |
| 10 | 水  | 定例研                                 | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 578 kcal |
|    |    |                                     | あぶたま丼の具        | とり たまご あぶらあげ                     | さとう                      | たまねぎ ほうれんそう グリンピース                    | たんぱく質 25.2 g   |
|    |    |                                     | ほうれんそうのからしまヨ和え |                                  | エッグケアマヨネーズ さとう           | もやし ほうれんそう                            | 脂質 21.6 g      |
|    |    |                                     | ひとくちりんごゼリー     |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 1.5 g    |
| 11 | 木  | レタスとベーコンのスープ                        | メキシカンライス       | ぶた                               | こめ なたねあぶら                | にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム                 | エネルギー 585 kcal |
|    |    |                                     | ピーマンの肉詰め       | ぶた                               | こむぎに パンこ さとう             | ピーマン たまねぎ トマト                         | たんぱく質 23.2 g   |
|    |    |                                     | レタスとベーコンのスープ   | ベーコン たまご                         | でんぶん                     | レタス にんじん たまねぎ                         | 脂質 22.5 g      |
|    |    |                                     |                |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 2.1 g    |
| 12 | 金  | ナポリタン                               | ナポリタン          | ソーセージ ぶた                         | スパゲッティ なたねあぶら マーガリン      | ににく にんじん たまねぎ ピーマン トマト                | エネルギー 613 kcal |
|    |    |                                     | ハムコーンサラダ       | ハム                               | さとう オリーブオイル なたねあぶら       | きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが ににく           | たんぱく質 18.5 g   |
|    |    |                                     | レモンクリームパイ      |                                  | パイシート                    | レモンフレービング                             | 脂質 28.9 g      |
|    |    |                                     |                |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 1.5 g    |
| 16 | 火  | ヨーグルト                               | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 634 kcal |
|    |    |                                     | ハヤシライス         | ぶた                               | なたねあぶら こむぎに マーガリン        | しょうが ににく マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト        | たんぱく質 23.5 g   |
|    |    |                                     | マセドアンサラダ       | チーズ ハム                           | じゃがいも オリーブオイル さとう        | にんじん きゅうり コーン                         | 脂質 19.9 g      |
|    |    |                                     | ヨーグルト          | ヨーグルト                            |                          |                                       | 食塩相当量 1.8 g    |
| 17 | 水  | わかめスープ                              | キンパ風ごはん        | ぶた のり                            | こめ ごまあぶら さとう ごま          | にんじん ほうれんそう ににく だいこん                  | エネルギー 567 kcal |
|    |    |                                     | ケランマリ          | ハム たまご チーズ                       | ごまあぶら                    | ににく たまねぎ にんじん ピーマン                    | たんぱく質 25.6 g   |
|    |    |                                     | わかめスープ         | わかめ ベーコン とり                      | ごま ごまあぶら                 | チンゲンサイ にんじん たまねぎ                      | 脂質 21.7 g      |
|    |    |                                     |                |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 2.5 g    |
| 18 | 木  | 杏仁豆腐                                | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 618 kcal |
|    |    |                                     | チンジャオロース       | ぶた                               | なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら    | ににく しょうが にんじん ピーマン あかビーマン たけのこ        | たんぱく質 28.4 g   |
|    |    |                                     | にらたまスープ        | とうふ たまご なると かつおぶし こんごうぶし こんぶ     | でんぶん                     | にら ながねぎ しいたけ                          | 脂質 21.4 g      |
|    |    |                                     | 杏仁豆腐           |                                  | 杏仁豆腐                     |                                       | 食塩相当量 2.3 g    |
| 19 | 金  | 秋の彼岸<br>(9/20~26)                   | 五目ごはん          | あぶらあげ とり こんごうぶし                  | こめ さとう なたねあぶら            | しいたけ にんじん ごぼう                         | エネルギー 680 kcal |
|    |    |                                     | さばのごまだれ焼き      | さば                               | ごま さとう                   |                                       | たんぱく質 34.2 g   |
|    |    |                                     | さわにわん          | ぶた とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ          | さといも                     | しいたけ ごぼう にんじん ほうれんそう                  | 脂質 21.4 g      |
|    |    |                                     | おはぎ            |                                  | おはぎ                      |                                       | 食塩相当量 2.1 g    |
| 22 | 月  | 豆乳プリン                               | ツナコーントースト      | ツナ                               | しょくパン エッグケアマヨネーズ         | たまねぎ コーン                              | エネルギー 694 kcal |
|    |    |                                     | チリコンカン         | いんげんまめ ベーコン ぶた                   | なたねあぶら ジャガイモ さとう         | ににく しょうが にんじん たまねぎ トマト さやいんげん         | たんぱく質 27.0 g   |
|    |    |                                     | 豆乳プリン          |                                  | 豆乳プリン                    |                                       | 脂質 31.0 g      |
|    |    |                                     |                |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 2.2 g    |
| 24 | 水  | オニオンスープ                             | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 603 kcal |
|    |    |                                     | チキンアンドポ        | とり                               |                          | ににく                                   | たんぱく質 22.9 g   |
|    |    |                                     | ベーコンと野菜のソテー    | ベーコン                             | なたねあぶら バター               | キャベツ にんじん にら コーン きめさや                 | 脂質 23.8 g      |
|    |    |                                     | オニオンスープ        | ベーコン                             | なたねあぶら                   | たまねぎ キャベツ                             | 食塩相当量 1.9 g    |
| 25 | 木  | 新しい竜田揚げ                             | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 591 kcal |
|    |    |                                     | 新しい竜田揚げ        | しいら                              | でんぶん なたねあぶら              | しょうが                                  | たんぱく質 28.5 g   |
|    |    |                                     | 青菜の炒め煮         | さくらえび あぶらあげ                      | ごまあぶら なたねあぶら             | こまつな                                  | 脂質 20.3 g      |
|    |    |                                     | 豚汁             | ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ | じゃがいも こんにゃく              | にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな               | 食塩相当量 2.2 g    |
| 26 | 金  | 中華スープ                               | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 615 kcal |
|    |    |                                     | 中華おこわ          | やきぶた とり                          | こめ もちごめ なたねあぶら さとう ごまあぶら | たけのこ にんじん しいたけ えだまめ                   | たんぱく質 25.7 g   |
|    |    |                                     | シュウマイ          | ぶた                               | でんぶん さとう ごまあぶら しゆうまいのかわ  | たまねぎ しょうが しいたけ                        | 脂質 22.9 g      |
|    |    |                                     | パンサンスター        | たまご やきぶた                         | はるさめ なたねあぶら さとう ごまあぶら    | にんじん きゅうり                             | 食塩相当量 2.5 g    |
|    |    |                                     | 中華スープ          | とうふ ベーコン なると わかめ                 |                          | たまねぎ えのきたけ ながねぎ                       |                |
| 29 | 月  | コンソメスープ                             | ごはん            |                                  | こめ                       |                                       | エネルギー 603 kcal |
|    |    |                                     | コーンフレーク揚げ      | とり たまご ぎゅうにゅう                    | こむぎに コーンフレーク なたねあぶら      | しょうが ににく                              | たんぱく質 24.0 g   |
|    |    |                                     | ごまサラダ          |                                  | ごま オリーブオイル さとう           | もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン                | 脂質 21.4 g      |
|    |    |                                     | コンソメスープ        | ベーコン                             | じゃがいも                    | にんじん たまねぎ キャベツ                        | 食塩相当量 1.9 g    |
| 30 | 火  | マスカットゼリー                            | さつまいもごはん       |                                  | こめ さつまいも ごま              |                                       | エネルギー 618 kcal |
|    |    |                                     | 鮭のマヨネーズ焼き      | さけ                               | エッグケアマヨネーズ パンこ           |                                       | たんぱく質 26.3 g   |
|    |    |                                     | 根菜みそ汁          | あぶらあげ とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ みそ    | さといも こんにゃく               | にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ こまつな          | 脂質 18.9 g      |
|    |    |                                     | マスカットゼリー       |                                  |                          |                                       | 食塩相当量 2.2 g    |

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。

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、千葉県産のお米を使用しております。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月につきましては、会津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、よろしくお願ひいたします。

栄養価の月平均値

エネルギー 611 kcal

たんぱく質 25.7 g

脂質 22.0 g

食塩相当量 2.1 g