

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 熱や力になるもの	からだちよしととの 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
3	火	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 610 kcal
			バターチキンカレー	とりぎゅうにゅうなまクリーム	じゃがいもほちみつバターマーガリンこむぎこ	にんにくしょうがたまねぎにんじん	たんぱく質 20.4 g
			わかめサラダ	わかめくきわかめ	さとうなたねあぶらごまあぶらごま	キャベツにんじんコーン	脂質 19.6 g
			冷凍みかん			みかん	食塩相当量 1.9 g
4	水	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 547 kcal
			親子丼(具)	とりかつおぶしたまご	さとう	たまねぎながねぎにんじんしいたけごまつな	たんぱく質 26.5 g
			ひじきサラダ	ひじきツナ	なたねあぶらさとうごま	キャベツにんじんきゅうり	脂質 15.4 g
			りんご			りんご	食塩相当量 1.9 g
5	木	○	ココア揚げパン		コッペパンなたねあぶらさとう		エネルギー 632 kcal
			こんにゃくサラダ		こんにゃくごまさとうなたねあぶらごまあぶら	きゅうりキャベツにんじんコーン	たんぱく質 24.4 g
			ポークビーンズ	ぶたベーコンソーセージだいず	じゃがいもさとう	たまねぎにんじんトマト	脂質 23.2 g
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.5 g
6	金	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 567 kcal
			麻婆豆腐	ぶたとうふみそ	なたねあぶらさとうごまあぶらでんぶん	にんにくしょうがにんじんたまねぎにらながねぎしいたけ	たんぱく質 23.9 g
			中華和え	やきぶた	ごまなたねあぶらごまあぶらさとう	にんじんキャベツきゅうり	脂質 18.6 g
			梨			なし	食塩相当量 2.2 g
9	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 561 kcal
			白身魚の薬味ソース	たら	でんぶんこむぎこなたねあぶらさとう	ながねぎにんにくしょうが	たんぱく質 25.6 g
			菊花和え	のり	さとう	ごまつなにんじんキャベツきく	脂質 15.6 g
			かきたま汁	たまごとうふかつおぶしこんぶ	でんぶん	にんじんえのきたけごまつなながねぎ	食塩相当量 2.0 g
10	火	○	ごはん		こめ		エネルギー 573 kcal
			みそカツ	ぶたみそ	こむぎこパンこなたねあぶらさとうごま		たんぱく質 25.1 g
			ごま酢和え		ごまさとう	きゅうりにんじんキャベツ	脂質 18.5 g
			3種のわかめスープ	とりベーコンくきわかめわかめ		にんじんえのきたけはくさいながねぎ	食塩相当量 1.7 g
11	水	○	コッペパン		コッペパン		エネルギー 605 kcal
			ハニーマスタードチキン	とり	はちみつ	にんにくしょうが	たんぱく質 28.7 g
			寒天サラダ	かんてん	ごまさとうなたねあぶらごまあぶら	にんじんキャベツきゅうりコーン	脂質 24.4 g
			秋の味覚シチュー	ぶたベーコンぎゅうにゅうなまクリームチーズとうとう	さつまいもこむぎこマーガリン	たまねぎにんじんしめじさやいんげん	食塩相当量 2.5 g
12	木	○	けんちんうどん	ぶたあぶらあげかつおぶしこんぶ	うどんさといも	しいたけにんじんながねぎだいこんごぼうごまつな	エネルギー 581 kcal
			くきわかめとツナのサラダ	ツナくきわかめ	ごまさとうなたねあぶらごまあぶら	きゅうりキャベツにんじんコーン	たんぱく質 21.7 g
			わかもちくんマフィン	とうにゅうこくりーむ	こむぎこさとうマーガリンしらたま		脂質 20.7 g
							食塩相当量 2.3 g
13	金	○	チキンライス	とり	こめマーガリンなたねあぶらさとう	トマトにんじんたまねぎ	エネルギー 564 kcal
			ドリアソース	とりぎゅうにゅうとうとうなまクリームチーズ	オリーブオイルマーガリンこむぎこ	しょうがにんにくたまねぎにんじんマッシュルームコーン	たんぱく質 21.8 g
			海藻サラダ	かいそうミックス	ごまさとうなたねあぶらごまあぶら	にんじんキャベツコーン	脂質 21.3 g
			梨			なし	食塩相当量 1.9 g
17	火	○	さつまいもごはん		こめさつまいもごま		エネルギー 619 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 28.7 g
			どん汁	ぶたとうふあぶらあげみそかつおぶしこんぶ	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ごまつな	脂質 20.0 g
			お月見団子	きなこ	しらたまさとう		食塩相当量 2.1 g
18	水	○	麦ごはん		こめむぎ		エネルギー 582 kcal
			焼き鳥丼(具)	とり	しらたきさとうでんぶん	しょうがながねぎたけのこしいたけ	たんぱく質 34.0 g
			ゆば入りかきたま汁	ゆばたまごとうふかつおぶしこんぶ	でんぶん	ごまつなにんじんえのきたけながねぎしいたけ	脂質 15.8 g
			巨峰			きよほう	食塩相当量 2.0 g
19	木	○	ごはん		こめ		エネルギー 565 kcal
			春巻き	ぶた	ほろもろのりほろもろごまあぶらでんぶんごぼうこなたねあぶら	しいたけたけのこにんじんにら	たんぱく質 24.4 g
			パンパンジー	とりくらげ	ごまあぶらさとうごま	きゅうりもやしながねぎしょうが	脂質 18.4 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	食塩相当量 1.8 g
20	金	○	きつねうどん	とりあぶらあげかつおぶしこんぶ	うどん	にんじんだいこんごまつなながねぎしいたけ	エネルギー 567 kcal
			切り干し大根のごま和え	ツナ	さとうごまごまあぶら	きりぼしだいこんにんじんごまつなもやしコーン	たんぱく質 24.3 g
			手作りおはぎ	あんこ	こめもちごめ		脂質 14.9 g
							食塩相当量 2.2 g
24	火	○	ごはん		こめ		エネルギー 578 kcal
			豆・豆ハンバーグ	ぶたおからとうふだいずとうにゅう	パンこさとう	たまねぎ	たんぱく質 29.6 g
			五目きんぴら	さつまあげぶた	なたねあぶらこんにゃくさとう	にんじんごぼうれんこんさやいんげん	脂質 20.2 g
			すまし汁	とうふとりかつおぶしこんぶ		ごまつなながねぎだいこんにんじんえのきたけ	食塩相当量 1.8 g
25	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 604 kcal
			いかのかりん揚げ	いか	でんぶんこむぎこなたねあぶらさとう	しょうが	たんぱく質 27.7 g
			じゃこサラダ	ちりめん	ごまさとうなたねあぶらごまあぶら	にんじんきゅうりキャベツコーン	脂質 18.8 g
			かんぴょうの卵とじ汁	たまごかつおぶしこんぶ		かんぴょうにんじんだいこんながねぎえのきたけみずな	食塩相当量 2.4 g
26	木	○	ナポリタン	ソーセージぶた	マカロニ・スリゲッチェいなたねあぶらマーガリン	にんにくにんじんたまねぎピーマントマト	エネルギー 617 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んしょうがにんにく	たんぱく質 18.7 g
			市川市産梨のパイ		パイかわさとうマーガリンふんとう	なし	脂質 29.3 g
							食塩相当量 2.0 g
27	金	○	菜飯麦ごはん		こめむぎ	なめしのもと	エネルギー 594 kcal
			ツナサラダ	ツナ	ごまさとうなたねあぶらごまあぶら	にんじんキャベツきゅうりコーン	たんぱく質 24.4 g
			生揚げの肉味噌煮	ぶたみそなまあげかつおぶし	さとうじゃがいも	しょうがにんじんたまねぎたけのこしいたけさやいんげん	脂質 19.1 g
			りんご			りんご	食塩相当量 2.3 g
30	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 555 kcal
			さばの味噌煮	さばみそこんぶ	さとう	しょうがながねぎ	たんぱく質 27.4 g
			ごま和え		さとうごま	ごまつなキャベツにんじん	脂質 19.0 g
			けんちん汁	ぶたとうふあぶらあげこんぶかつおぶし	さといもこんにゃく	にんじんだいこんごぼうながねぎごまつな	食塩相当量 2.3 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。

※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。

栄養価の月平均値

エネルギー kcal	585
たんぱく質 g	25.4
脂質 g	19.6
食塩相当量 g	2.1

【学校給食で使用されるお米の産地について】

9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の小中学校では市川市のなしを、市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。

【学校給食で使用されるお米の産地について】

学校給食で使用されるお米の産地について、令和4年度11月より産地地消を進めるため、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、よろしく申し上げます。