



# 令和7年度 9月 よていこんだてひょう

♪こんげつのめあて♪ たべもののはたらきをしり、のこさずたべよう

千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

日	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しつ えんぱく
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちょうしづととのえるもの (みどりのなかま)	
2	火	○ むぎこはん ハイライス だいすとおいものシャリシャリあげ なし	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ、あぶら さつまいも、こむぎこ、あぶら	ふたにく、だいす だいす	たまねぎ、にんじん、ににく、グリンピース なし	633 kcal 22.7 g 18.3 g 1.9 g
3	水	○ ごはん ポークしゅうまい マーポーどうふ こまつなのかラフルあえ オレンジ	こめ こむぎこ、パンこ、でんぶん こまあぶら、さとう、でんぶん ごま、さとう	ふたにく ふたにく、とうふ ひじき	たまねぎ、しょうが しょうが、ににく、にんじん、ほししいだけ、たけのこ、ねぎ、グリンピース こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし オレンジ	603 kcal 25.2 g 19.0 g 2.2 g
4	木	○ キャラメルあげパン じゃがいもとウインナーのケチャップいため にくだんごいりやさいスープ バナナ	パン、あぶら、きなこ、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、こま はるさめ、こまあぶら	ワインナー とりにく	えだまめ にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな、たまねぎ、ににく、しょうが バナナ	606 kcal 21.3 g 22.3 g 2.6 g
5	金	○ ごはん さばのたたあげ わかめのさっぱりあえ じゃがいものみぞしる オレンジ	こめ でんぶん、あぶら ごま じゃがいも	さば わかめ とうふ、あぶらあげ	しょうが キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ オレンジ	655 kcal 25.4 g 27.3 g 2.7 g
8	月	○ ごはん しゃもじごまフライ ふたにくミチ とうふとこまつなのみぞしる パイナップル	こめ こむぎこ、パンこ、あぶら、ごま こまあぶら、さとう、ごま、でんぶん じゃがいも	ししゃも ふたにく とうふ、あぶらあげ	しょうが、ににく、にんじん、もやし、はくさい、にら、ねぎ、だいこん にんじん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、こまつな パイナップル	638 kcal 27.5 g 20.8 g 2.4 g
9	火	○ テーブルロール しょうゆラーメン だいすとじゅこのあまからに ヨーグルト	パン ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、こま	ふたにく、なると だいす、かたくいわし ヨーグルト	にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ、こまつな	661 kcal 27.9 g 20.1 g 2.8 g
10	水	○ ごはん みそふたどんのぐ きりぼしだいこんのいそかあえ かきたまじる バナナ	こめ こまあぶら、さとう、でんぶん、ごま さとう、こまあぶら、ごま でんぶん	ふたにく のり とうふ、たまご	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、えだまめ きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、もやし にんじん、えのきだけ、こまつな、ねぎ バナナ	605 kcal 28.8 g 16.8 g 2.3 g
11	木	○ しょくパン・りんごジャム ミートベンヌ キャベツとコーンのマリネ パイナップル	パン、さとう あぶら、マカロニ さとう、こまあぶら、あぶら	とりにく、だいす だいす	りんご たまねぎ、にんじん、トマトかん、グリンピース、ににく キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし パイナップル	652 kcal 26.9 g 17.8 g 2.4 g
12	金	○ ごはん にんじんそぼろ なまあげのみぞに こまつなドレッシングあえ オレンジ	こめ あぶら、さとう、ごま さとう、こまあぶら、あぶら さとう、あぶら、こまあぶら	とりにく ふたにく、なまあげ、うずらのたまご ふたにく	にんじん、しょうが、えだまめ しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、にんじん、キャベツ、もやし オレンジ	627 kcal 28.4 g 21.5 g 2.8 g
16	火	○ ごはん ピビンバのぐ ニラたまスープ フルーツポンチ	こめ さとう、こまあぶら、ごま でんぶん	とりにく、だいす とうふ、たまご	しょうが、ににく、きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、もやし ほししいだけ、にんじん、ねぎ、にら かんづめ（みかん、パイナップル、もも）、ぶどうかじゅう	658 kcal 27.4 g 18.6 g 2.4 g
17	水	○ きなこトースト ミニストローネ コーンヒュだまめのバターいため ミニアセロラゼリー	パン、マーガリン、バター、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、マカロニ とうにゅうバター さとう	きなこ とりにく ベーコン	ににく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめし、トマトかん、パセリ とうもろこし、こまつな、えだまめ、にんじん アセロラかじゅう	617 kcal 25.0 g 23.1 g 2.2 g
18	木	○ ごはん チキンごぼう やさいのごまあえ じゃがいものそぼろに オレンジ	こめ でんぶん、あぶら、さとう、ごま ごま、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん	とりにく、だいす とりにく とりにく	ごぼう、しょうが にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん、しらたき、グリンピース オレンジ	655 kcal 27.7 g 18.8 g 2.3 g
19	金	○ ごはん こあじのカレーあげ やさいののりあえ さつまじる バナナ	こめ でんぶん、あぶら わかれ、のり さつまいも、あぶら	こあじ わかれ、のり とりにく、あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、こまつな、ねぎ バナナ	609 kcal 23.3 g 17.7 g 2.2 g
22	月	○ あきのたきこみごはん チキンナゲット しょうがいりとりごぼうじる オレンジ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも こむぎこ、パンこ、あぶら あぶら、じゃがいも	とりにく、あぶらあげ とりにく、だいす とりにく、なまあげ	しょうが、にんじん、ぶなしめし ににく ごぼう、にんじん、こんにゃく、しょうが、ねぎ オレンジ	610 kcal 26.1 g 24.8 g 2.6 g
24	水	○ むぎこはん チキンカレー ひじきヒュだまめのマリネ りんご	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ こまあぶら、さとう	とりにく、だいす ひじき	にんじん、たまねぎ、セロリ、しょうが、ににく、グリンピース えだまめ、にんじん、もやし、とうもろこし りんご	636 kcal 22.9 g 19.0 g 2.2 g
25	木	○ コッペパン パンハーブケチャッフルースかけ シャーマンボテ ひよこまめとやさいのスープ オレンジ	パン あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら	ふたにく、とりにく とりにく とりにく、ひよこまめ	たまねぎ たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、にんじん、ぶなしめし、とうもろこし、キャベツ、こまつな、ねぎ オレンジ	620 kcal 27.1 g 22.2 g 2.9 g
26	金	○ こまつなチャーハン あけぎょうざ パンフキンスープ ミニラフランズゼリー	こめ、こまあぶら こむぎこ、でんぶん、あぶら、こまあぶら あぶら、こむぎこ さとう	とりにく、たまご ふたにく、だいす とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいだけ、ねぎ、こまつな キャベツ、しょうが、ににく、ねぎ、にら たまねぎ、かぼちゃ、パセリ ラフランスかじゅう	625 kcal 25.8 g 24.0 g 2.0 g
29	月	○ ごはん さけのタンドリーやき やさいのシャキシャキあえ おいののみぞしる オレンジ	こめ パンこ ごま、さとう、こまあぶら あぶら、さといも、さつまいも	さけ、とうにゅう ひじき ふたにく、あぶらあげ	ににく、しょうが にんじん、キャベツ、れんこん にんじん、たまねぎ、こまつな オレンジ	606 kcal 29.9 g 17.9 g 2.2 g
30	火	○ こくとうパン きのこのわふうスパゲッティ あおのりボテト りんご	パン、こくとう スパゲッティ じゃがいも、あぶら	とりにく だいす、あおのり	にんじん、たまねぎ、ぶなしめし、えのきだけ、マッシュルーム、 しょうが、ににく、こねぎ りんご	653 kcal 24.4 g 18.5 g 2.4 g