



令和7年度

9月

よていこんだてひょう

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。

♪こんげつのめあて♪

たべもののほたらきをしり、のこさすたべよう

	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 しんじょう えんじょう
			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 からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま)	
2	火	○	むぎごはん ハヤシライス だいず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	ぶたにく、だいず だいず なし	たまねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース 633 kcal 22.7 g 18.3 g 1.9 g
3	水	○	ごはん ポークしゅうまい マーボー豆腐 こまつなのカラフルあえ オレンジ	こめ こむぎこ、パンこ、でんぶん ごまあぶら、さとう、でんぶん ごま、さとう	ぶたにく ぶたにく、とうふ ひじき	たまねぎ、しょうが しょうが、にんにく、にんじん、ほししいだけ、だけのこ、ねぎ、グリーンピース 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 19.6 g 2.2 g
4	木	○	キャラメルあげパン じゃがいもとウィ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、ごま はるさめ、ごまあぶら	ウィンナー 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、にんにく、しょうが バナナ 606 kcal 21.3 g 22.3 g 2.6 g
5	金	○	ごはん さばのたつたあげ わかめのさっぱりあえ じゃがいものみそしる 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 ししゃもごまフライ ぶたキムチ とうふとこまつなのみそしる パイナップル	こめ こむぎこ、パンこ、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん じゃがいも	ししゃも ぶたにく とうふ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、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 だいずとじゃこのあまからに 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、ごま	ぶたにく、なると だいず、かたくちいわし 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 みそぶたどんぐり 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 ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま さとう、ごまあぶら、ごま でんぶん	ぶたにく のり とうふ、たまご	にんにく、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 ミートパンネ 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、ごまあぶら、あぶら	りんご とりにく、だいず だいず	たまねぎ、にんじん、トマトかん、グリーンピース、にんにく 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 なまあげのみそに こまつなのドレッシングあえ オレンジ	こめ あぶら、さとう、ごま さとう、ごまあぶら、あぶら さとう、あぶら、ごまあぶら	とりにく ぶたにく、なまあげ、うすらのたまご	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 ビビンバのぐ こらたまスープ フルーツポンチ	こめ さとう、ごまあぶら、ごま でんぶん さとう	とりにく、だいず とうふ、たまご	しょうが、にんにく、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、もち)、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 ミネストローネ コーンとえ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	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、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 やさしいごまあえ 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、だいず 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、グリーンピース 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 やさしいのりあえ さつまじる バナナ	こめ でんぶん、あぶら さつままいも、あぶら	こあじ わかめ、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	○	あきのたきごみごはん チキンナゲット しょうがおりとりごぼろじる オレンジ	こめ、あぶら、さとう、さつままいも 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、だいず とりにく、なまあげ	しょうが、にんじん、ぶなしめじ にんにく 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	○	むぎごはん チキンカレー ひじきとえだまめのマリネ りんご	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ ごまあぶら、さとう	とりにく、だいず ひじき	にんじん、たまねぎ、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース 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 ハンバーグケチャップソースがけ ジャーマンポテト ひよこめとやさしいのスープ オレンジ	パン あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら	ぶたにく、とりにく とりにく とりにく、ひよこめ	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、ぶなしめじ、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 あげぎょうざ パンプキンスープ ミニラフランスゼリー	こめ、ごまあぶら こむぎこ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら あぶら、こむぎこ さとう	とりにく、たまご ぶたにく、だいず 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、にんにく、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 やさしいシャキシャキあえ おいものみそしる オレンジ	こめ パンこ ごま、さとう、ごまあぶら あぶら、さといも、さつままいも	さけ、とうにゅう ひじき ぶたにく、あぶらあげ	にんにく、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 あおのりポテト 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 だいず、あおのり	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、こねぎ りんご 653 kcal 24.4 g 18.5 g 2.4 g