

# 令和8年度 9月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

♪こんげつのめあて♪

食べ物のはたらきを知り、のこさず食べよう

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

| 日  | 曜<br>日 | 牛<br>乳 | こんだてめい                      | おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。 |                           |                                   | えいようが<br><br>エネルギー<br>たんぱくしつ<br>いしつ<br>えんさん |
|----|--------|--------|-----------------------------|------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
|    |        |        |                             | おもに ねつやちからになるもの<br>（きいろのなかま）             | おもに ちやにくになるもの<br>（あかのなかま） | おもに からだのちょうしをととのえるもの<br>（みどりのなかま） |                                             |
| 2  | 水      | ○      | ★ なつやさいをたくさんたべよう ★          |                                          |                           |                                   | 615 kcal<br>20.4 g<br>16.6 g<br>2.2 g       |
|    |        |        | むぎごはん                       | こめ、むぎ                                    |                           |                                   |                                             |
|    |        |        | なつやさいカレー                    | あぶら                                      | とりにく、だいず                  | たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン、トマト  |                                             |
|    |        |        | ひじきのカラフルあえ                  | ごまあぶら、さとう                                | ひじき                       | とうもろこし、えだまめ、にんじん、もやし              |                                             |
|    |        |        | れいとうみかん                     |                                          |                           | みかん                               |                                             |
| 3  | 木      | ○      | ごはん                         | こめ                                       |                           |                                   | 644 kcal<br>27.6 g<br>17.8 g<br>2.4 g       |
|    |        |        | やしししゃも                      |                                          | しししゃも                     |                                   |                                             |
|    |        |        | なまあげのそぼろに                   | あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごまあぶら、でんぶん           | なまあげ、とりにく                 | たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいたけ             |                                             |
|    |        |        | やさいののりあえ                    | さとう                                      | のり                        | はくさい、こまつな、もやし、にんじん                |                                             |
|    |        |        | バナナ                         |                                          |                           | バナナ                               |                                             |
| 4  | 金      | ○      | ★ おきなわりょうりをたべてあついなつをのりきろう ★ |                                          |                           |                                   | 562 kcal<br>26.2 g<br>19.7 g<br>2.4 g       |
|    |        |        | ジュシー                        | こめ、もちこめ、ごま、あぶら                           | ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ            | にんじん、えだまめ、しょうが                    |                                             |
|    |        |        | とうふハンバーグ                    | でんぶん、さとう                                 | とりにく、とうふ                  | たまねぎ                              |                                             |
|    |        |        | ゴーヤチャンプル                    | あぶら、さとう                                  | なまあげ、たまご、かつおぶし            | にんじん、たまねぎ、にがうり                    |                                             |
|    |        |        | パインアップル                     |                                          |                           | パインアップル                           |                                             |
| 7  | 月      | ○      | ぶたキムチどん （ごはん）               | こめ                                       |                           |                                   | 546 kcal<br>22.8 g<br>11.5 g<br>2.0 g       |
|    |        |        | （ぶたキムチどんのぐ）                 | ごまあぶら、さとう、でんぶん                           | ぶたにく                      | しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にら、はくさい、キムチ、ねぎ |                                             |
|    |        |        | トックいりわかめスープ                 | トック、ごまあぶら、ごま                             | わかめ、ぶたにく                  | ねぎ、にんじん、しめじ                       |                                             |
|    |        |        | なし                          |                                          |                           | なし                                |                                             |
| 8  | 火      | ○      | はちみつレモントースト                 | しよくパン、マーガリン、さとう、はちみつ                     |                           | レモンかじゅう                           | 650 kcal<br>26.8 g<br>18.1 g<br>2.0 g       |
|    |        |        | じゃがいもとウィンナーのケチャップいため        | あぶら、じゃがいも、さとう                            | ウィンナー                     | えだまめ                              |                                             |
|    |        |        | にくだんごいりやさいスープ               | はるさめ、ごまあぶら                               | とりにく、ぶたにく                 | にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、こまつな、たまねぎ        |                                             |
|    |        |        | バナナ                         |                                          |                           | バナナ                               |                                             |
| 9  | 水      | ○      | ごはん                         | こめ                                       |                           |                                   | 610 kcal<br>25.6 g<br>19.4 g<br>2.2 g       |
|    |        |        | しゅうまい                       | パンこ、でんぶん、こむぎこ                            | ぶたにく                      | たまねぎ、しょうが                         |                                             |
|    |        |        | マーボーどうふ                     | ごまあぶら、でんぶん                               | とりにく、ぶたにく、だいず、とうふ         | にんにく、しょうが、ねぎ、にら、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 |                                             |
|    |        |        | こまつなのカラフルあえ                 | さとう、ごま                                   | ひじき                       | こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし              |                                             |
|    |        |        | オレンジ                        |                                          |                           | オレンジ                              |                                             |
| 10 | 木      | ○      | テーブルロール                     | テーブルロール                                  |                           |                                   | 638 kcal<br>26.0 g<br>20.1 g<br>2.8 g       |
|    |        |        | ジャージャーめん （めん）               | ちゅうかめん                                   |                           |                                   |                                             |
|    |        |        | （ジャージャーめんのぐ）                | ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん                        | ぶたにく、だいず                  | きゅうり、もやし、ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、       |                                             |
|    |        |        | ちゅうかあえ                      | はるさめ、ごまあぶら、ごま                            |                           | にんじん、もやし、こまつな                     |                                             |
|    |        |        | グレープフルーツ                    |                                          |                           | グレープフルーツ                          |                                             |
| 11 | 金      | ○      | ごはん                         | こめ                                       |                           |                                   | 605 kcal<br>28.6 g<br>21.3 g<br>2.0 g       |
|    |        |        | てづくりこまつなふりかけ                | ごま、ごまあぶら                                 | かつおぶし                     | こまつな                              |                                             |
|    |        |        | さけのみそマヨネーズやき                | マヨネーズ                                    | さけ                        |                                   |                                             |
|    |        |        | キャベツいりごまとんじる                | ごまあぶら、じゃがいも                              | とりにく、ぶたにく、ごま              | にんじん、えのきだけ、キャベツ、ねぎ、こまつな           |                                             |
|    |        |        | オレンジ                        |                                          |                           | オレンジ                              |                                             |
| 14 | 月      | ○      | ごはん                         | こめ                                       |                           |                                   | 621 kcal<br>28.3 g<br>16.5 g<br>2.1 g       |
|    |        |        | しろみさかなのあますあんかけ              | でんぶん、あぶら                                 | メルルーサ                     | たまねぎ、しょうが                         |                                             |
|    |        |        | だいこんのりごまあえ                  | ごま、ごまあぶら                                 | のり                        | だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり           |                                             |
|    |        |        | かきたまじる                      | でんぶん                                     | とりにく、とうふ、たまご              | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな             |                                             |
|    |        |        | バナナ                         |                                          |                           | バナナ                               |                                             |
| 15 | 火      | ○      | しよくパン                       | しよくパン                                    |                           |                                   | 621 kcal<br>33.0 g<br>16.8 g<br>2.3 g       |
|    |        |        | チョコクリーム                     | さとう、こむぎこ                                 |                           |                                   |                                             |
|    |        |        | とりにくのマーマレードやき               | マーマレード、オリーブオイル                           | とりにく                      |                                   |                                             |
|    |        |        | ミネストローネ                     | あぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ                       | とりにく                      | にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、パセリ    |                                             |
|    |        |        | ヨーグルト                       |                                          | ヨーグルト                     |                                   |                                             |

| 日  | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい           | おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう（あかのなかま）は、まいにちつきます。 |                           |                                           | えいようか<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>しじつ<br>エネルギー |
|----|----|----|------------------|------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    |    |    |                  | おもに ねつやちからになるもの<br>（きいろのなかま）             | おもに ちやにくになるもの<br>（あかのなかま） | おもに からだのちょうしをととのえるもの<br>（みどりのなかま）         |                                         |
| 16 | 水  | ○  | ごはん              | こめ                                       |                           |                                           | 624 kcal<br>24.6 g<br>25.4 g<br>2.0 g   |
|    |    |    | さばのカレーやき         | さとう                                      | さば                        | しょうが                                      |                                         |
|    |    |    | やさいのジャキジャキあえ     | ごま、さとう、ごまあぶら                             | ひじき                       | にんじん、キャベツ、れんこん                            |                                         |
|    |    |    | なめこじる            |                                          | とうふ、あぶらあげ、わかめ、にぼし         | にんじん、だいこん、はくさい、なめこ、ねぎ、こまつな                |                                         |
|    |    |    | オレンジ             |                                          |                           | オレンジ                                      |                                         |
| 17 | 木  | ○  | こくとうパン           | こくとうパン                                   |                           |                                           | 616 kcal<br>24.1 g<br>14.1 g<br>2.4 g   |
|    |    |    | きのこのわふうスパゲティ     | スパゲティ                                    | とりにく                      | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、しょうが、にんにく、こねぎ |                                         |
|    |    |    | コーンポテト           | じゃがいも、だいずバター                             |                           | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ                      |                                         |
|    |    |    | ぶどう              |                                          |                           | ぶどう                                       |                                         |
| 18 | 金  | ○  | ハヤシライス （むぎごはん）   | こめ、むぎ                                    |                           |                                           | 649 kcal<br>23.9 g<br>20.1 g<br>2.0 g   |
|    |    |    | （ハヤシライスのソース）     | あぶら                                      | ぶたにく、ひよこまめ、しろいんげんまめ       | エリンギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、にんにく、りんご  |                                         |
|    |    |    | だいずとさつまいものカリッとあげ | さつまいも、でんぶん                               | だいず                       |                                           |                                         |
|    |    |    | なし               |                                          |                           | なし                                        |                                         |
| 24 | 木  | ○  | ごはん              | ごはん                                      |                           |                                           | 608 kcal<br>24.7 g<br>16.1 g<br>1.8 g   |
|    |    |    | にんじんそぼろ          | ごまあぶら、さとう、ごま                             | とりにく、こうりとうふ               | しょうが、にんじん、えだまめ                            |                                         |
|    |    |    | しらたまじる           | しらたまもち                                   | とりにく、あぶらあげ                | ほししいたけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ                  |                                         |
|    |    |    | ごまあえ             | さとう、ごま                                   |                           | とうもろこし、こまつな、にんじん、もやし                      |                                         |
|    |    |    | オレンジ             |                                          |                           | オレンジ                                      |                                         |
| 25 | 金  | ○  | ★ おつきみこんだて ★     |                                          |                           |                                           | 585 kcal<br>24.2 g<br>21.2 g<br>2.0 g   |
|    |    |    | さといもごはん          | こめ、もちごめ、さといも、あぶら、さとう                     | とりにく、あぶらあげ                | ごぼう、にんじん、ほししいたけ、えだまめ                      |                                         |
|    |    |    | ちくわのいそべあげ        | こめこ、こむぎこ、あぶら                             | ちくわ、あおのり                  |                                           |                                         |
|    |    |    | とうにゅうみそしる        |                                          | とうにゅう                     | だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな                   |                                         |
|    |    |    | おつきみゼリー          | さとう                                      | かんてん                      | みかんかじゅう、ブルーベリーかじゅう                        |                                         |
| 28 | 月  | ○  | ビビンバどん （むぎごはん）   | こめ、むぎ                                    |                           |                                           | 602 kcal<br>27.6 g<br>18.6 g<br>2.4 g   |
|    |    |    | （にくみそ）           | さとう                                      | とりにく、ぶたにく、だいず             | しょうが、にんにく、きりほしだいこん                        |                                         |
|    |    |    | （ナムル）            | さとう、ごまあぶら、ごま                             |                           | にんじん、こまつな、もやし                             |                                         |
|    |    |    | にらたまスープ          | でんぶん                                     | とうふ、たまご                   | ほししいたけ、にんじん、ねぎ、にら                         |                                         |
|    |    |    | グレープフルーツ         |                                          |                           | グレープフルーツ                                  |                                         |
| 29 | 火  | ○  | きなこトースト          | しよくパン、マーガリン、さとう                          | きなこ                       |                                           | 661 kcal<br>25.1 g<br>25.6 g<br>2.0 g   |
|    |    |    | ボークビーンズ          | じゃがいも、あぶら                                | ぶたにく、だいず                  | たまねぎ、にんじん、さやいんげん                          |                                         |
|    |    |    | フレンチあえ           | オリーブオイル、さとう                              |                           | キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんにく                |                                         |
|    |    |    | ひとくちりんごゼリー       | さとう                                      |                           | りんごかじゅう                                   |                                         |
| 30 | 水  | ○  | ごはん              | こめ                                       |                           |                                           | 597 kcal<br>22.6 g<br>16.7 g<br>2.2 g   |
|    |    |    | こあじのカレーあげ        | でんぶん、あぶら                                 | こあじ                       |                                           |                                         |
|    |    |    | やさいののりあえ         |                                          | わかめ、のり                    | こまつな、にんじん、キャベツ、もやし                        |                                         |
|    |    |    | さつまじる            | あぶら、こんにゃく、さつまいも                          | とりにく、あぶらあげ                | にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ                     |                                         |
|    |    |    | バナナ              |                                          |                           | バナナ                                       |                                         |

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は、「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。

中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、さといもをお供えしたり、さといも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形やさといもの形のものなどさまざまです。



### ●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします（6/22～7/16）

| 種類    | 産地             | 種類      | 産地      | 種類     | 産地      | 種類      | 産地                   |
|-------|----------------|---------|---------|--------|---------|---------|----------------------|
| 米     | 千葉県            | キャベツ    | 群馬県・長野県 | えのきたけ  | 長野県・新潟県 | メロン     | 千葉県                  |
| 牛乳    | 千葉県            | セロリ     | 長野県     | しめじ    | 静岡県・長野県 | すいか     | 新潟県・茨城県<br>千葉市       |
| 豚肉    | 千葉県            | ごぼう     | 青森県     | ピーマン   | 茨城県・岩手県 |         |                      |
| 鶏肉    | 鹿児島県・宮城県       | ねぎ      | 千葉県・茨城県 | もやし    | 千葉県・栃木県 | オレンジ    | アメリカ・カリフォルニア・オーストラリア |
| たまねぎ  | 香川県・兵庫県        | だいこん    | 北海道     | 赤ピーマン  | 韓国      | バナナ     | フィリピン                |
| にんじん  | 千葉県・北海道        | なす      | 群馬県     | はくさい   | 長野県     | パインアップル | フィリピン                |
| こまつな  | 千葉市・千葉県<br>茨城県 | きゅうり    | 福島県     | にら     | 栃木県     | ししゃも    | ノルウェー                |
|       |                | マッシュルーム | 千葉県     | しょうが   | 熊本県     | さくら     | 福井県                  |
| じゃがいも | 千葉県・千葉市<br>熊本県 | パセリ     | 千葉県・長野県 | オクラ    | 群馬県     | メルルーサ   | メキシコ                 |
|       |                | とうもろこし  | 千葉県     | さやいんげん | 千葉県     | さば      | ノルウェー・アイスランド         |

### 野菜を食べていますか？

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富にふくみ、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。

苦手な野菜がある人もいかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひおいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。

