

9月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和8年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価	献立について
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	
							たんぱく質(g)	
							脂質(g)	
							塩分(g)	
2	水	ごはん	こめ				604cal 20.7g 14.9g 1.9g	規則正しい生活を送るために、早ね・早おき・朝ごはんを心がけましょう。ごはんとおかずをバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・カレーこ・ソース・チャツネ		
		ブロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		ブロッコリー・にんじん・きゃべつ・とうもろこし	しょうゆ・す		
		バナナ			バナナ			
3	木	ごはん	こめ				622kcal 24.5g 20.7g 2.1g	豆腐は、大豆から豆乳を作り、にがりなどを入れて固めたものです。体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。
		マーボー豆腐	でんぷん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん	しょうゆ・とうぼんじやん・みそ・みりん		
		あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく・だいず	ねぎ・にら・しょうが・にんにく	しょうゆ		
		ちゅうかきゅうり	さとう・ごぼう		きゅうり・きゃべつ	しお・しょうゆ・す		
		ひとくちゼリー	さとう		アセロラ			
4	金	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			642cal 27.8g 24.8g 3.0g	ひじきと枝豆のマリネは、ひじきと枝豆だけのシンプルなものですが、大森小では人気があります。
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ・さとう・あぶら	ベーコン・だいず・チーズ	にんじん・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム	しお・ソース・トマトケチャップ		
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお		
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ・す		
7	月	ごはん	こめ				642kcal 26.1g 21.1g 2.3g	芋の子汁のじゃがいも餅は、じゃがいもと小麦粉で作った餅です。この餅が入ると少し甘めで、とろみがついた汁物になります。
		ハンバーグおろしソース	でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん		
		いものこじる	じゃがいももち	とりにく・あぶらあげ	だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお・みりん		
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん		
		オレンジ			オレンジ			
8	火	ごはん	こめ				605kcal 28.6g 18.3g 1.5g	みんなの好きな肉じゃがは、味のしみこみ方やじゃがいもの煮くずれ等作るたびに違うので、簡単なようでも難しい料理です。
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・カレーこ・みりん		
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん		
		かんこくのり	あぶら	のり				
		なし			なし			
9	水	ごはん	こめ				604cal 28.6g 19.1g 2.3g	いかフライは、給食室で一枚一枚パン粉をつけて揚げます。大きな釜でたくさん揚げるので、温度管理等難しいです。
		いかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・ソース		
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ		
		いそのかあえ		のり	こまつな・にんじん・きゃべつ	しょうゆ・みりん		
10	木	ハムチーズトースト	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう・ハム・チーズ			638cal 31.6g 22.2g 2.8g	ハムチーズトーストは、食パンの上にチーズとハムをのせて給食室で焼きます。
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいず	にんじん・ピーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・トマトビュレー・ソース		
		いろどりあえ	さとう・ごま・あぶら		にんじん・ブロッコリー・もやし・パプリカ・えだまめ	しょうゆ・す		
		バナナ			バナナ			
11	金	ジャンバラヤ	こめ・あぶら	ぶたにく・だいず	ピーマン・トマト・にんじん・たまねぎ・にんにく	しお・トマトケチャップ・チリパウダー・カレーこ	606cal 24.8g 20.6g 2.5g	小鰯の南蛮揚げは、小鰯が骨まで食べることができるように、時間をかけてじっくり揚げています。
		こあじのなんばんあげ	でんぷん・さとう・あぶら	こあじ		しょうゆ・す		
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゃべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
14	月	ごはん	こめ				600cal 24.0g 18.7g 1.8g	回鍋肉は、肉やたっぷりの野菜を炒めて味付けをします。みそ味の少し濃い味付けで、白いご飯によくあいます。
		ホイコーロー	さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく・さつまあげ	たけのこ・たまねぎ・きゃべつ・ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ピーマン	しょうゆ・とうぼんじやん・てんめんじやん		
		しゅうまい	こむぎこ・みずあめ・パンこ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ			
		こまつなのちゅうかあえ	さとう・ごま・あぶら		もやし・えのきたけ・しょうが・こまつな・にんじん	しょうゆ・す		

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価		献立について
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)		
							たんぱく質(g)		
							脂質(g)		
							塩分(g)		
15	火	ごはん	こめ				661cal 25.1g 28.0g 2.6g	いわしのかば焼きは、 いわしに片栗粉をつけて 揚げてから甘辛いタレを からめます。魚が苦手な 人にも食べやすい一品 です。	
		さんまのかばやき	でんぷん・さとう・あぶら・ごま	さんま	しょうが	しょうゆ・みりん			
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ			
		だいこんのゆかりあえ			だいこん・きゅうり・うめぼし・しそ	しお			
16	水	コッペパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう			635kcal 24.8g 27.4g 2.7g	セルフホットドックで す。パンにウインナーと キャベツを自分ではさみ ます。上手にはさんで楽 しく食べましょう。	
		ドッグウインナー		ウインナー		トマトケチャップ・ソース			
		ゆできゃべつ			にんじん・きゃべつ	しお			
		あきのかおりシチュー	さつまいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゅう	かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・しめじ・とうもろこし	しお			
		なし			なし				
17	木	ごはん	こめ				606cal 25.2g 16.4g 1.7g	炒り鶏は、鶏肉と根菜 類を油で炒めてからだし 汁を加えて煮ます。炒め ることで、うま味とコクが つきます。	
		あじフライ	パンこ・あぶら	あじ		ソース・しお			
		いりどり	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	とりにく・さつまあげ	しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん			
		ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき	しそ	しょうゆ・みりん			
18	金	わかめごはん	こめ	わかめ			612cal 26.8g 21.4g 2.6g	大森小の豚汁などの 和風の汁物は、鯉節で だしをとっています。しっ かりとだしをとることで、 うま味が増し塩分を控え ることができます。	
		とりにくのからあげ	でんぷん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	しょうゆ			
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ			
		オレンジ			オレンジ				
24	木	ごはん	こめ				613kcal 21.4g 18.0g 2.0g	みんなの大好きなおさ つチップは、さつま芋を 薄くスライスして揚げま す。さつま芋の厚さ、油 の温度と時間の調節が 難しい料理です。	
		ビビンバ(にくみそ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	ねぎ・にんにく	しょうゆ・しお・とうばんじやん			
		ビビンバ(ナムル)	さとう・ごま・あぶら		こまつな・にんじん・もやし・えのきだけ	しょうゆ・しお・とうばんじやん			
		はるさめスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・もやし・しめじ・とうもろこし・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお			
		おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお			
25	金	ごはん	こめ				600cal 26.5g 11.8g 1.7g	今年の十五夜は9月25 日です。お月見だんごは 給食室で手作りします。 十五夜について自分で も調べてみるのもいいで すね。	
		とりにくのマーマレードやき	さとう	とりにく	オレンジ	しょうゆ・しお			
		さといものにももの	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	すりみボール	ごぼう・しめじ・たけのこ・グリーンピース・にんじん	しょうゆ・みりん			
		つきみだんご	だまこもち・さとう	きなこ		しお			
28	月	ひじきごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・あぶらあげ・ひじき	しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	615cal 27.2g 21.5g 2.8g	ひじきご飯は給食室の 大きなお釜で炊き込みま す。火加減を調節するの が難しく腕の見せ所で す。	
		メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぷん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース			
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな	みそ			
		みかん			みかん				
29	火	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		628cal 29.8g 18.0g 2.6g	生揚げは、豆腐を厚め に切り、油で揚げたもの です。厚揚げともいいま す。煮物等いろいろな料 理で使えます。	
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ		みそ・みりん			
		なまあげのみそに	こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・とうばんじやん・みりん			
		バナナ			バナナ				
30	水	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゅう			597kcal 23.4g 21.3g 2.8g	たくあん和えは、だいこ ん、きゅうりをゆでてから たくあんと和えます。ゆ でることによって、かさが 減ってたくさん食べられ ます。	
		ごもくうどん	うどん	とりにく・なるとまき・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお			
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり					
		たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ・す			
		ひとくちゼリー	さとう		ようなし				

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261－3445)までお願いします。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

