

# 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7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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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)			
2	火	ごはん	こめ				612kcal 21.6g 14.7g 2.2g	規則正しい生活を送る ために、早ね・早起き・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。
		チキンカレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが しお・ソース・カレー			
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・どうもろこし・もやし・にんじん しょうゆ・す			
		バナナ			バナナ			
3	水	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしゅんにゅう			602kcal 25.8g 18.3g 3.3g	スパゲッティミートソース のミートソースは、みじ ん切りにした玉ねぎやセ ロリをよく炒めて作ります。 野菜の甘みがきいた 優しい味のソースです。
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいす・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・しょうが・にんじん しお・トマトケチャップ・ソース			
		もやしのあえもの	さとう・ごま・あぶら		もやし・どうもろこし・にんじん・こまつな しょうゆ・す			
		ミートボール	パンこ・さとう・あぶら	とりにく	たまねぎ	トマトケチャップ・しょうゆ		
		ひとくちゼリー	さとう		アセロラ			
4	木	ごはん	こめ				608kcal 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ば く質が多く含まれています。
		マーボーどうふ	でんぶん・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	ねぎ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にら・にんじん しょうゆ・みそ・みりん・とうはんじん			
		あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ・でんぶん	ぶたにく	ねぎ・にら・しょうが・にんにく			
		ちゅうかきゅうり	さとう・あぶら		きゅうり・キャベツ	しお・しょうゆ・す		
5	金	ごはん	こめ				631kcal 30.4g 20.9g 1.9g	ご飯の上にそぼろをか けて食べましょう。そぼろ はしっかりとした味付け なので、食欲のない時で も食べやすいメニューで す。
		そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいす	グリンピース・しょうが	しょうゆ		
		そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご				
		とんじる	さといも・こんにゃく	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			
		さつまいもとこざかな	さつまいも・でんぶん・あぶら	だいす・にぼし		しお		
8	月	ごはん	こめ				610kcal 24.9g 19.2g 1.9g	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・でんぶん・あぶら	ぶたにく	たけのこ・たまねぎ・きやべつ・ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ゼーマン	しょうゆ・てんめんじん・みそ		
		しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん・さとう	ぶたにく	たまねぎ・しょうが			
		ナムル	さとう・ごま・あぶら		ビーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・しお・す		
9	火	チキンライス	こめ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン	たまねぎ・グリンピース・にんじん しお・トマトケチャップ・ソース	596kcal 25.6g 20.9g 2.8g	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、時間のか けてしまつて揚げています。	
		こあじのなんばんあげ	でんぶん・さとう・あぶら	こあじ				
		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・きやべつ・にんじん・こまつな しお・しょうゆ			
		オレンジ			オレンジ			
10	水	ごはん	こめ				619kcal 27.6g 21.6g 1.8g	鶏肉の香り焼きは、鶏 肉をにんにくや生姜を効 かせたために漬け込んで 焼きます。
		とりにくのかおりやき		とりにく	ねぎ・にんにく・しょうが しょうゆ・みりん			
		だまこじる	だまこもち・こんにゃく・あぶら	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・こまつな しょうゆ・しお			
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいす	にんじん	しょうゆ・みりん		
		パインアップル			パインアップル			
11	木	ハムチーズトースト	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう・ハム・チーズ			602kcal 30.8g 21.8g 2.6g	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。
		ポークピーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいす	にんじん・ビーマン・トマト・たまねぎ・マッシュルーム しお・トマトケチャップ・ソース			
		プロッコリーのあえもの	さとう・あぶら・ごま		プロッコリー・にんじん・きやべつ・とうもろこし しょうゆ・す			
		オレンジ			オレンジ			
12	金	ごはん	こめ				617kcal 27.1g 17.7g 2.0g	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 でたくさん揚げる所以、 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		
		みそけんちんじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん・こまつな みそ			
		かんこくのり	あぶら	のり				
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
16	火	ごはん	こめ				636kcal 22.0g 21.9g 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。温度と時間の調節が 難しい料理です。
		ハンバーグおろしソース	でんぶん・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			
		やさいスープ		ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・しめじ・もやし・きやべつ・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		

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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)			
17	水	ごはん	こめ				604kcal 24.9g 16.0g 1.3g	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、うま味とコクができます。
		あじフライ	パンこ・あぶら	あじ		ソース		
		いりどり	さといも・こんにゃく・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		
		なし			なし			
18	木	コッペパン	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう			619kcal 23.9g 25.1g 3.0g	セルフホットドックです。パンにワインナーとキャベツを自分でさみます。上手にはさんで楽しく食べましょう。
		ドックワインナー		ワインナー		ソース・トマトケチャップ		
		ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお		
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら		にんじん・こまつな・はくさい・もやし・ねぎ	しょうゆ・しお		
		バナナ			バナナ			
19	金	ごはん	こめ				652kcal 24.1g 26.4g 2.0g	根菜汁は、ごぼうや大根、にんじんの根菜など、野菜がたくさん入った具沢山の味噌汁です。
		さんまのかばやき	でんぶん・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	じやがいも	とうふ・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ	みそ		
		オレンジ			オレンジ			
22	月	ごはん	こめ				603kcal 26.3g 16.8g 2.2g	ヤンニヨムチキンは、鶏肉にでんぶんをつけて揚げます。その後、トマトケチャップ等を混ぜたそれをかけます。
		ヤンニヨムチキン	でんぶん・さとう・みずあめ・あぶら・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	しお・しょうゆ・とうばんじんやん・す・トマトケチャップ		
		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		
		こまつなちゅうかあえ	さとう・ごま・あぶら		もやし・えのきたけ・しょうが・にんじん・こまつな	しょうゆ・す		
		なし			なし			
24	水	とりごぼうごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお	618kcal 26.3g 22.4g 2.7g	鶏ごぼうご飯は給食室の大好きなお盆で炊き込みます。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・でんぶん	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・こんにゃく	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		
		オレンジ			オレンジ			
25	木	ナン	ナン				600kcal 24.6g 18.0g 2.8g	ナンは、インやバキスタンなどで食べられているパンです。給食室で焼きました。
		キーマカレー	じやがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいたい・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・グリンピース・にんにく・しょうが・にんじん	しょうゆ・しお		
		シャキシャキあえ	さとう・あぶら・ごま		きやべつ・もやし・ごぼう・ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・す		
		バナナ			バナナ			
26	金	ごはん	こめ				608kcal 27.5g 17.8g 1.4g	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、簡単ようどても難しい料理です。
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・カレー・みりん		
		にくじやが	じやがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ・みりん		
		パインアップル			パインアップル			
29	月	なめし	こめ		きょうな・ひろしまな		602kcal 31.2g 17.2g 2.8g	生揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げたものです。厚揚げどもいいます。煮物等いろいろな料理で使えます。
		さけのさいきょうやき		さけ		みそ・みりん		
		なまあげのみそに	こんにゃく・さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・はくさい・しょうが・にんじん	しょうゆ・みりん		
		オレンジ			オレンジ			
		テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしゅんにゅう				
30	火	みそにこみうどん	うどん	とりにく・なるとまき	もやし・たまねぎ・ねぎ・にんにく・にんじん・こまつな	しょうゆ・みそ	605kcal 22.3g 2.3g 2.7g	おひたしは、きやべつ、にんじん、どうもろこしをゆでてから和えます。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。
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり				
		おひたし			きやべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆ・みりん		
		ひとくちゼリー	さとう		ぶどう			

☆ 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。

☆ 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。