

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			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	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。			
		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・カレーこ					
		ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・とうもろこし・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	だっしふんにゅう			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・だいず・チーズ	たまねぎ・おろし・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・とうもろこし・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ぱく質が多く含まれています。			
		マーボー豆腐	でんぶん・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・みそ・みりん・とうばんじやん					
		あげきょうざ	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・きゃべつ	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・だいず	グリーンピース・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					
		さつまいもとこざかな	さつまいも・でんぶん・あぶら	だいず・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・てんめんじやん・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		ピーマン・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・グリーンピース・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	でんぶん・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					
		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れに漬けて焼きます。			
		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・こんにやく・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・だいず	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	だっしふんにゅう・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・ソース					
		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					
		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られるので、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					
		みそけんちんじる	さといも・こんにやく	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・きゃべつ・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			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)

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、うま味とコクがつけます。
		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		
		なし			なし			

18	木	コッペパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゆう			619kcal 23.9g 25.1g 3.0g	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。
		ドックウインナー		ウインナー		ソース・トマトケチャップ		
		ゆできゃべつ			にんじん・きゃべつ	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	じゃがいも	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	ヤンニョムチキンは、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たれをかけます。
		ヤンニョムチキン	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・とうぼん・かん・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・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		
		オレンジ			オレンジ			

25	木	ナン	ナン				600kcal 24.6g 18.0g 2.8g	ナンは、インドやパ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	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・グリーンピース・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		きゃべつ・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ぐずれ等作るたびに違うので、簡単なようでと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		
		にくじゃが	じゃがいも・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。厚揚げともいいます。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	こんにやく・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			

30	火	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			605kcal 22.3g 2.3g 2.7g	おひたしは、きゃべつ、にんじん、と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。
		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		
		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			きゃべつ・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。