

9月 よていこんだてひょう

令和8年		牛乳は毎日一本つきます。（おもに体をつくるものになる食品）				千葉市立稲毛第二小学校		
日付		こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品				
2	水	ごはん	こめ むぎ				649 25.2 21.0 1.4	夏休み明けの給食は、夏野菜をたっぷり使ったカレーライスから始まりです。久しぶりの給食の準備は上手にできましたか？学級でのルールをしっかり守り、安全で楽しい時間になるよう皆で協力しましょう。
		なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんじん えだまめ りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
		いりこだいず	でんぷん あぶら	かたくちいわし だいず		塩 こしょう		
		なし			なし			
3	木	ごはん	こめ むぎ				609 28.2 19.1 2.2	ピーマンの名前は、フランス語で唐辛子を意味する言葉「piment（ピマン）」に由来します。つまり、ピーマンは唐辛子の仲間です。長い年月をかけ改良され、辛くない唐辛子が生まれました。ピーマンはビタミンが豊富で、病気を予防する働きがあります。
		ぶたにくとピーマンのほそぎりいため	でんぷん あぶら	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ	オイスターソース しょうゆ		
		にらたまスープ	でんぷん あぶら	とりにく たまご とうふ	にら にんじん たまねぎ えのきだけ	ガラスープ 塩 しょうゆ		
		ツナふりかけ	ごま さとう	ツナ		みりん しょうゆ		
		バナナ			バナナ			
4	金	コッペパン	パン				654 23.0 23.5 2.2	フルーツポンチは、お酒と砂糖、レモン汁、水、スパイスの五つの材料で作った飲み物に、小さく切った果物を入れたものが起源です。給食では炭酸飲料が入っているので、少しシュワシュワします。
		にこみハンバーグ	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ みりん 酢		
		じゃがいもとズッキーニのカレーいため	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	ズッキーニ たまねぎ にんじん エリンギ	カレー粉 しょうゆ みりん		
		フルーツポンチ	さとう ゼリー		みかん もも パイナップル			
7	月	コーンピラフ	こめ バター	ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	コンソメ 塩 こしょう	647 23.0 26.2 2.4	かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫される野菜です。丸いままの状態では、3～4か月も保存することができ、冬まで食べることができるができます。カロテンがたっぷりで病気を予防する働きがあります。
		かぼちゃコロッケ	こむぎこ パンこ あぶら		かぼちゃ	ソース		
		ミートボールスープ	はるさめ あぶら	ぶたにく うすらのたまご	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	チキンブイヨン しょうゆ 塩		
		パイナップル			パイナップル			
		はちみつレモントースト	パン マーガリン はちみつ さとう		レモン			
8	火	なすのミートソースパンネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく チーズ	なす ピーマン にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム	ケチャップ ソース 塩	607 22.5 20.6 2.7	なすは、夏から秋にかけて収穫されます。夏には、夏野菜としておいしく食べられますが、これからの時期に出回る秋のなすは、実がひきしまって、さらにおいしくなります。
		キャベツのオニオンドレッシングあえ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ	しょうゆ みりん 酢		
		ミニピーチゼリー	ゼリー					
9	水	ごはん	こめ				629 24.1 21.3 1.9	きゅうりは夏の代表的な野菜です。昔は黄色く熟してから食べたので「黄瓜（きゅうり）」と呼ばれ、それが「きゅうり」になりました。メロンやすいか、かぼちゃなどと同じ、瓜の仲間です。
		ししゃものごまフライ	こむぎこ パンこ あぶら ごま	ししゃも				
		なまあげのカレーに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	カレー粉 しょうゆ		
		きゅうりのごまドレッシングあえ	ごま さとう ごまあぶら	わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	みそ 酢 しょうゆ		
10	木	ココアあげパン	パン さとう あぶら			ココア	621 24.4 22.9 2.2	梨は8月から9月が一番多く出回り、11月頃までいろいろな品種を味わうことができます。千葉県は、温暖で水はけがよい土地のため、梨の栽培に適しています。生産量は全国第1位です。（令和6年）
		ボークビーンズ	じゃがいも あぶら いんげんまめ ひよこまめ さとう	ぶたにく だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース コンソメ		
		しおだれキャベツ	ごま ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん こまつな	中華だし みりん		
		なし			なし			
11	金	ごはん	こめ				636 26.9 17.8 2.7	フルコギには豚肉をたくさん使います。豚肉には、エネルギーを作る働きを活発にし、疲れた体を元気にするビタミンB1がたくさん含まれています。夏休みが明けて疲れを感じる頃ですが、豚肉をたくさん食べて、体を元気にしましょう。
		プルコギ	はるさめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にら もやし ピーマン	しょうゆ 酒 コチジャン		
		わかめスープ	トック でんぷん あぶら	ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 酒		
		あおのりポテトビーンズ	じゃがいも あぶら でんぷん	だいず あおのり		塩		
14	月	ごはん	こめ				647 24.1 25.4 2.7	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。お寺で食べられていた汁物なので、肉や魚などは使わず、畑で作られるものや、きのこ、海藻しか使わない精進料理です。
		さんまのあまからあげ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	さんま		しょうゆ 酒 みりん		
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく しいたけ	だし しょうゆ みりん 塩		
		いそかあえ		のり わかめ	キャベツ にんじん しめじ	しょうゆ みりん 和風だし		
15	火	しょくパン	パン				609 24.9 20.1 2.8	9月15日は「ひじきの日」です。これは、以前の「敬老の日」に合わせて「ひじきを食べ健康に長生きしてほしい」という願いが込められています。ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかのそうじしてくれる食物せんがいが豊富です。
		いちごジャム	ジャム					
		にこみうどん	うどん	とりにく なんと あぶらあげ	にんじん ねぎ ししいたけ	だし しょうゆ みりん 酒		
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		塩		
		ひじきのカラフルあえ	さとう ごまあぶら	ひじき	こまつな にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ 酢 みりん		

日付		こんだてめい	お も な 材 料 名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
			おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
16	水	ハヤシライス					595 20.8 16.8 2.1	巨峰はぶどうの仲間です。ほかに小粒のデラウェアや緑色のマスカットなど、世界には1万を超える種類があります。生で食べられるほか、ぶどう酒やジュース、干しぶどうに使われます。日本では、山梨県や長野県が産地で有名です。
		「ごはん	こめ むぎ					
		「ハヤシルウ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ケチャップ コンソメ デミグラスソース ハヤシルウ		
		こまつなのアーリオ・オーリオ	あぶら	ベーコン	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし エリンギ	塩 こしょう		
		きょうほう			きょうほう			
17	木	セルフドッグ					598 28.3 24.2 2.8	真っ赤なトマトが畑で実っている様子は、見ても楽しくなります。トマトは江戸時代にオランダから伝わり、その頃は観賞用で食べずに見て楽しんでいました。その後食生活の洋風化とともに、品種改良や栽培技術の発達により、甘くおいしいトマトになり、今では食事には欠かせない野菜のひとつになりました。
		「コッペパン	パン					
		ウインナー		ウインナー		ソース ケチャップ		
		「ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩		
		とりにくとトマトのスープ	じゃがいも あぶら でんぷん	とりにく たまご	トマト たまねぎ こまつな	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメ		
		バナナ			バナナ			
18	金	〈かみかみこんだて〉					615 24.5 19.0 2.3	こあじを骨ごとよくかんで食べましょう。よくかむと、歯並びがよくなりむし歯を予防する、食べ物を細かくし唾液がたたくさん出て消化吸収がよくなる、脳の血液の流れがよくなり頭の働きがよくなるなどの効果があります。日頃から、かむことを意識して食べましょう。
		ごはん	こめ					
		こあじのからあげ	こむぎこ でんぷん あぶら	あじ		しょうゆ 酒 みりん		
		とうにゅうみそしる	じゃがいも	とうにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
		ごぼうのチャプチェ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ にら しいたけ	しょうゆ 酒		
		なし			なし			
24	木	ごはん	こめ				606 23.4 20.8 2.4	なすには、熱を冷まし、体を冷やす作用があり、中国では古くから治療に使われていました。また、むらさき色の皮にはナスニンという栄養があり、病気の予防やコレステロールを下げる働きがあります。
		ボークしゅうまい	こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ			
		マーボーなす	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	なす बीマン にんじん だけのこ しいたけ ねぎ	みそ しょうゆ 豆板醤 中華だし		
		もやしとわかめのごまドレッシングあえ	ごま さとう ごまあぶら	わかめ	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ		
25	金	ごはん	こめ				672 23.9 18.1 2.1	9月25日は十五夜です。十五夜には収穫されたばかりの里芋をお供える風習があり、この日の月を「芋名月」と呼ぶこともあります。給食では、満月のような丸い食べ物をたくさん取り入れました。
		メンチかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ソース		
		おつきみじる	さといも しらたまもち	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	だし しょうゆ 塩 酒		
		ぶるるんあえ	ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく	しょうゆ 酢 塩		
		きょうほう			きょうほう			
28	月	ひじきごはん	こめ あぶら さとう	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん	和風だし しょうゆ 酒	628 27.1 27.2 2.6	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食べ物を使った献立です。これらは、昔から食べられている体によい食べ物で、最初の文字をとって作られた言葉です。どんな食べ物なのか、給食だよりに載せたので、見てください。
		さばのごまだれかけ	ごま さとう ごまあぶら	さば	ねぎ	酢 酒 しょうゆ みりん		
		さつまいもとこまつなのみそしる	さつまいも	とうふ	だいこん にんじん こまつな しめじ	だし みそ		
		なし			なし			
29	火	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩	643 30.2 20.8 2.6	かつおの旬は年に2回あり、秋にとれるものを「戻りがつお」といいます。脂をたっぷり蓄えて北の海から南下して戻ってくるので、濃厚な味です。体を作るもとになるたんぱく質や貧血予防の鉄がたくさん含まれています。
		かつおとこうやどうふのあまからあげ	さとう でんぷん あぶら	かつお こうやどうふ		しょうゆ みりん 酒		
		ごもくじる		なまあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく	だし しょうゆ 塩		
		バナナ			バナナ			
30	水	テーブルロール	パン				633 24.7 25.5 2.6	しめじ、しいたけ、マッシュルームの3種類のきのこを使ったシチューです。きのこは、おなかをそうじしてくれる食物せんいがたくさん含まれています。秋においしいきのこをクリーミーなシチューで味わいましょう。
		きのこのシチュー	こむぎこ マーガリン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう		
		ウインナーとやさいのカレーソテー	あぶら	ウインナー	ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ	カレー粉 コンソメ 塩		
		ヨーグルト		ヨーグルト				

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。