

9月 よていこんだてひょう

令和7年

牛乳は毎日一本つきます。（おもに体をつくるもとになる食品）

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 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			
3 水	ごはん	こめ むぎ				656 23.9 18.5 1.3	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。
	なつやさいかレー	あぶら こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ なす トマト ピーマン にんじん たまねぎ りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
	しゃかしゃかビーンズ	ひよこめめ さとう いんげんまめ でんぶん あぶら	だいず きなこ	えだまめ			
	なし			なし			
4 木	セルフドッグ					598 28.3 24.2 2.8	トマトには、わたしたち日本人がなじんできた昆布だしと同じうま味のもとが入っています。肉や魚をトマトと一緒に煮込むと、トマトが調味料の代わりになって、うま味がぐんと増し、おいしい料理になります。
	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 でんぶん あぶら	とりにく たまご	トマト たまねぎ こまつな	チキンフイヨン 塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
	バナナ			バナナ			
5 金	ごはん	こめ				589 26.6 17.2 2.2	夏野菜のピーマンをたくさん使い、お肉と一緒に細切り炒めにします。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。苦手な人もたっぷりのお肉と一緒になら食べられることでしょう。
	ぶたにくとピーマンのほそぎりいため	あぶら でんぶん	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 酒		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	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		
	ツナふりかけ	ごま さとう	ツナ だいず		しょうゆ 酒 みりん		
	パイナップル			パイナップル			
8 月	チリコンカンライス					600 24.0 16.2 2.5	梨は8月から9月が一番多く出回ります。品種によって少しずつ収穫の時期がずれ、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。旬のくだものを味わって食べましょう。
	ごはん	こめ むぎ					
	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	ソース ケチャップ チリパウダー ワイン カレー粉 コンソメ		
	キャベツとベーコンのスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん こまつな もやし	チキンフイヨン しょうゆ コンソメ		
	ブロッコリーのバジルあえ	あぶら さとう		ブロッコリー どうもろこし にんじん	バジル 酢 塩 こしょう		
	なし			なし			
9 火	コッペパン	パン				638 23.2 23.5 2.1	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。今日は炭酸飲料が入っているので、少しシュワシュワします。
	ハンバーグきのこソース	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム	ケチャップ ソース コンソメ		
	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 にんじん たまねぎ 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	ワイン		
10 水	コーンピラフ	こめ パター	ベーコン	どうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	コンソメ ワイン 塩 こしょう	630 22.0 25.9 2.3	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ます。今日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。
	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	あぶら	うすらのたまご ぶたにく とりにく	はくさい にんじん たまねぎ こまつな	チキンフイヨン しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
	パイナップル			パイナップル			
11 木	ガーリックトースト	パン マーガリン		にんにく パセリ		635 23.8 21.0 2.6	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。
	なすのミートソーススパゲッティ	あぶら さとう スパゲッティ	ぶたにく	なす たまねぎ ピーマン トマト セロリ マッシュルーム	ソース ケチャップ ワイン		
	かいそうのあえもの	ごまあぶら さとう	わかめ こんぶ	キャベツ どうもろこし えのきだけ こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酢		
	にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう				
12 金	ごはん	こめ				639 28.0 18.0 2.6	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 あぶら	わかめ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし しめじ	チキンフイヨン 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも あぶら でんぶん	だいず あおのり		塩		
16 火	ごはん	こめ				615 29.5 19.1 2.5	9月15日は、「ひじきの日」です。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い豊富です。千葉県の房総地方は産地として有名です。
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく		しょうゆ 酒		
	キャベツのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
	ひじきとツナのにも	さとう あぶら	ひじき ツナ	にんじん えだまめ	しょうゆ 酒 和風だし		

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			
17	水	きなこあげパン	パン あぶら さとう	きなこ			639 25.9 24.3 2.2	巨峰はぶどうの仲間です。ほかにも小粒のデラウェアや緑色のマスカットなどがあります。世界には1万を超える種類があり、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。
		ポークビーンズ	いんげんまめ ひよこまめ さとう あぶら じゃがいも	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	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
		キャベツのフレンチあえ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
		きよほう			きよほう			
18	木	ごはん	こめ				607 27.4 19.6 2.2	こあじを骨ごとよくかんで食べましょう。よくかむと、むし歯予防になる、消化吸収がよくなる、頭の働きがよくなるなどの効果があります。日頃からよくかむことを意識するといいですね。
		こあじのカレーあげ	こむぎこ でんぷん あぶら	あじ		カレー粉 しょうゆ 酒		
		ごまとうにゅうスープ	ごま あぶら	ぶたにく だいず とうふ とうにゅう	キャベツ えのきだけ にんじん チンゲンサイ	チキンブイヨン みそ しょうゆ 豆板醤		
		ごぼうのチャプチェ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ にら	酒 塩 こしょう しょうゆ		
19	金	ごはん	こめ				640 25.5 26.2 2.6	さんまは漢字で秋、刀、魚と書きます。秋においしい魚で、刀のようにほっそりしていて、キラキラしています。DHAやEPAという栄養が多く、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりします。
		さんまのあまからあげ	でんぷん あぶら さとう	さんま		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 酒 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		
22	月	ナン	こむぎこ				579 28.9 19.6 2.8	たっぷりの豚のひき肉といういろいろな野菜、お豆を煮込んだキーマカレーです。ナンを一口サイズにちぎって、具たくさんで栄養たっぷりのカレーをつけて食べましょう。
		キーマカレー	じゃがいも あぶら ひよこまめ こむぎこ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ	カレールウ ソース ケチャップ ワイン コンソメ カレー粉		
		こまつなのアーリオ・オーリオ	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし エリンギ にんにく	塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
24	水	ごはん	こめ				608 23.2 20.8 2.5	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はたらきがあります。
		しゅうまい	こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ			
		マーボーなす	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	なす ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	みそ 中華だし 酒 しょうゆ 豆板醤		
		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	木	テーブルロール	パン				612 22.4 25.2 2.5	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繊維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	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん マッシュルーム たまねぎ さやいんげん	塩 こしょう ワイン コンソメ		
		ウインナーとやさいのカレーソテー	あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	カレー粉 塩 こしょう		
		バナナ			バナナ			
26	金	あおなごはん	こめ むぎ ごま		あおな		612 27.6 16.0 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。
		かつおとだいずのあまからあげ	さつまいも さとう でんぷん あぶら	かつお だいず		しょうゆ みりん 酒		
		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	だし しょうゆ 酒 塩 みりん		
		きよほう			きよほう			
29	月	ひじきごはん	こめ さとう あぶら	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん たけのこ グリーンピース	和風だし 酒 しょうゆ	631 27.5 27.2 2.5	「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。
		さばのごまだれがけ	ごま さとう ごまあぶら	さば	ねぎ	酒 みりん 酢 しょうゆ		
		さつまいもとこまつなのみそしる	さつまいも	とうふ	こまつな だいこん にんじん しめじ ねぎ	だし みそ		
		なし			なし			
30	火	セサミトースト	パン ごま マーガリン さとう				641 23.1 22.5 2.2	ごまは、動脈硬化などの血管の病気の予防に効果があります。生のままではなく、炒したり、細かくすってすりごまにして食べると、消化が良くなり、効果がアップします。
		クリーミーカレーうどん	うどん さとう でんぷん	とりにく なんとまき とうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	だし しょうゆ 酒 みりん		
		いろどりやさいのマスタードあえ	さとう あぶら		ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	マスタード 酢 塩 こしょう		
		ミニぶどうゼリー	ゼリー					

☆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。