



9月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりよう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g	えんぶん g
			さいろのしょうひん	あかのしょうひん	みどりのしょうひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
			こめ			664	24.1	20.9	1.7
2	水	ごはん なつやさいカレー チキンカツ なし	じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす にんにく なし	夏休みが終わり、給食が始まります。旬の夏野菜のなすをつかったカレーです。また、ひき肉のお肉をつかい、なすやかぼちゃが入った普段とはひとあじ違うカレーを味わいましょう。			
3	木	はちみつレモントースト チリコンカン キャベツのドレッシングあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら はちみつ じゃがいも さとう でんぶ あぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま	にゅう ベーコン ぶたにく だいず しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト にんじん キャベツ もやし どうもろこし	653	25.3	24.1	2.5
4	金	ごはん にんじんそぼろ こあじのあまからあげ とうがンのみそしる	こめ さとう ごま でんぶ さとう みずあめ ごま あぶら	ツナ こあじ なまあげ わかめ	にんじん しょうが しょうが こまつな とうがん ねぎ	636	23.6	22.0	2.6
7	月	セルフサンド パンズパン ハンバーグ バーベキューソースかけ ポイルキャベツ ABCスーブ ヨーグルト	こむぎこ さとう マーガリン あぶら さとう マカロニ あぶら	にゅう ぶたにく とりにく とりにく ヨーグルト	しょうが りんごかじゅう キャベツ にんじん こまつな どうもろこし たまねぎ	606	26.5	20.5	2.8
8	火	ごはん ひじきいりそぼろ あじのスタミナやき ちばのなつやさいとんじる オレンジ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぶたにく ひじき あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが えだまめ しょうが にんにく にんじん こまつな なす ズッキーニ ねぎ オレンジ	575	34.8	16.0	2.2
9	水	ごはん ちくわのりてんぷら さといもとだいこんのにも きつあえ	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら さといも さとう あぶら さとう ごま	ちくわ のり とりにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん にんじん こまつな キャベツ	609	22.0	20.7	1.7
10	木	ごはん のざわなふりかけ あつやきたまご がんもとやさいのふくめに	こめ ごま ごまあぶら でんぶ さとう さとう じゃがいも でんぶ あぶら		のざわなづけ たまご がんもどき とりにく にんじん さやいんげん	670	24.6	28.0	2.1
11	金	テーブルロール ジャージャーめん ピリからごまスープ なし	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ちゅうかめん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら あぶら ごま	にゅう ぶたにく とりにく とうふ	きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しめじ なし	617	27.3	20.8	3.1
14	月	ごはん あげぎょうざ じゃがビーぶたバラ オレンジ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく ねぎ にら にんじん ビーマン たまねぎ しょうが オレンジ	654	19.1	27.0	1.3
15	火	ハヤシライス おぎごはん ハヤシルー ひじきとえだまめのマリネ なし	こめ おぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく しろういんげんまめ ひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん えだまめ なし	607	22.5	16.6	2.7
16	水	しょうパン いちごジャム ホキのピザふうやき にんじんとたまごのポトフ パナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら さとう パンこ じゃがいも あぶら	にゅう ホキ チーズ ウインナー しろういんげんまめ	こまつな トマト たまねぎ にんじん だいこん たまねぎ しめじ えだまめ パナナ	641	31.4	20.1	2.7
17	木	ごはん ししゃものいそべあげ きわかめとたまごのスー きりぼしだいこんのいそふうみあえ	こめ でんぶらこ こむぎこ はるさめ でんぶ さとう ごまあぶら ごま	ししゃも あおのり ぶたにく とうふ たまご わかめ のり	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし どうもろこし	612	25.3	20.8	2.2

18	金	きなこあげパン ポークビーンズ キャベツのドレッシングあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	にゅう きなこ ぶたにく ベーコン だいず		641	27.4	24.6	2.5	ポークビーンズは、白いんげん豆や大豆、豚肉でつくるトマト味の煮込み料理です。アメリカの代表的な家庭料理でもあります。豚肉と豆が入っていることから、たんばく質をしっかりとることができます。
24	木	ごはん とりにくのからあげねぎソースかけ あまざけのみそしる かみなりこんにやく オレンジ	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも こんにやく さとう ごまあぶら しろうごま	とりにく なまあげ とりにく	ねぎ にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ	636	27.3	18.2	2.4	かみなりこんにやくは、しょうゆ、ごまあぶら、さとう、とうがらしなどでとりにくから炒めたものです。作っているときに、水分をとばすために、こんにやくを強火で炒めると「バリバリ」「パチパチ」と雷のような音がすることからこの名前が付けられました。
25	金	ごはん さけのこがねやき いものこじる こくとうきなもち	こめ マヨネーズ さけ さといも こんにやく もち さとう	にんじん ぶたにく なまあげ		615	28.8	16.8	2.1	2026年の中秋の名月は、9月25日です。今夜はきれいな月を見ることができるとしようか。ススキや団子、農作物をお供えします。給食でもお月見メニューです。
28	月	ごはん ポークしゅうまい なまあげのキムチに もやしのちゅうかあえ	こめ こむぎこ でんぶん さとう さとう あぶら さとう	ぶたにく とりにく ぶたにく なまあげ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな にんじん もやし どうもろこし	627	24.2	21.1	1.9	たんばく質が豊富に含まれている生揚げは、給食でもおなじみですね。今日は、ごはんが進むよう、キムチを少し入れています。主食であるごはんもしっかり食べて、午後元気な過ごしましょう。
29	火	テーブルロール ビーンズミートソースペンネ にんじんのドレッシングあえ バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら マカロニ あぶら さとう あぶら	にゅう きなこ ぶたにく ひよこめ	にんじん トマト しょうが たまねぎ エリンギ こまつな にんじん キャベツ どうもろこし にんにく たまねぎ バナナ	621	26.8	18.8	2.4	にんじんをすりおろして、たまねぎ、にんにくを加え、ドレッシングを作っています。手作りのドレッシングを野菜で和えています。すりおろしのにんじんがアクセントとなり、色も鮮やかに作ります。
30	水	さといもそばろごはん さばのカレーあげ ごまあえ きょうほう	こめ もちこめ さといも さとう あぶら でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ さば	にんじん しょうが ごぼう しいたけ えだまめ しょうが こまつな にんじん もやし きょうほう	604	26.8	27.2	1.8	さといもは、千葉県中央部の八街市、富里市、山武市が多く栽培しています。ごはんと一緒に炊き上げるさつまいもは、ホクホクとしていて、とてもおいしく味わうことができます。また、巨峰の旬は、8月から10月です。「ぶどうの王様」とも呼ばれています。

○9月3日(木)は、5年生校外学習のため給食はありません。

○9月10日(木)は、1・2年生校外学習のため給食はありません。

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。

なお、ほころび等がありましたら修繕していただくと幸いです。

にのいの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。

給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

