



9月 よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立
越智小学校

★牛乳（あかの食品）は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	ひとくちメモ ※給食の時間に放送で読みます
				きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他		
				主にからだの精や力になるもの	主にからだの血や肉や骨になるもの	主にからだの調子を整えるもの	おもにおいしい味付けのための食品		
3	水	タコライス	むぎごはん	こめ むぎ				627 32.2 14.0 2.1	長い夏休みが明けて、体がだるくなったり疲れたりしていませんか？そんなときは夜早く寝て、朝ご飯をしっかり食べると元気がでます。生活リズムを整えましょう。
			タコミート	あぶら	とりにく ぶたにく だいず こなチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン トマト	塩 カレー粉 ワイン ソース ケチャップ 洋風だし チリパウダー しょうゆ		
			ABCスープ	マカロニ あぶら じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー とうもろこし こまつな	しょうゆ 塩 洋風だし		
			ヨーグルト		ヨーグルト				
4	木		わかめごはん	こめ	わかめ			660 29.2 23.4 2.8	給食では定番のししゃもですが、今日はししゃもを一つずつ春巻きの皮に包んで揚げます。カリッとした歯ごたえで、ししゃもが苦手な人も食べやすくなります。
			ししゃものはるまき	こむぎこ あぶら	ししゃも				
			しょうがけんちんじる	あぶら さといも こんにゃく	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しょうが	しょうゆ 酒 みりん 塩 だしパック		
			アップルシャーベット			りんご			
5	金		アーモンドトースト	こむぎこ マーガリン さとう アーモンド こめこ			イースト 塩	642 24.0 26.3 2.4	食事をするとき、よくかむことを意識して食べていますか？“一口につき30回かむこと”を意識して食べると、あごや歯の骨がしなやかになります。また、胃の消化も助けてくれます。
			ミネストローネ	バター じゃがいも マカロニ	ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく	洋風だし 塩 こしょう		
			こまつなのオイスターソースいため	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん こまつな たけのこ しめじ にんにく	オイスターソース 塩 しょうゆ		
			バナナ			バナナ			
8	月		ごはん	こめ				620 27.2 21.4 2.4	鶏肉には、みなさんの成長に欠かせない栄養がたくさんあります。成長に欠かせないたんぱく質や、貧血を予防する鉄分、傷の治りをよくする亜鉛(あえん)などが多くふくまれています。
			とりにくのピリからやき	さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ 豆板醤 酒		
			たまごスープ	かたくりこ	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 洋風だし しょうゆ		
			スパイシージャーマンポテト	バター じゃがいも	ウインナー	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく	塩 こしょう ワイン カレー粉 洋風だし		
			ひとくちぶどうゼリー	さとう		ぶどう			
9	火	セルフカツサンド	パンズパン	こむぎこ こめこ マーガリン			イースト 塩	608 26.1 22.1 2.6	毎日当たり前のように給食に出る牛乳ですが、すべての牛から牛乳がとれるわけではありません。出産した牛が子牛に飲ませるためにお乳を出すのです。子牛の成長のための栄養 たっぶりの牛乳に、感謝しながら飲みましょう。
			チキンカツ	あぶら こむぎこ パンこ	とりにく		中濃ソース		
			コールスローふう あえもの	さとう あぶら	たまご	キャベツ きゅうり にんじん レモン	酢 塩 こしょう		
			ほうれんそうのミルクスープ	じゃがいも	きゅうり ゆう パーコン	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	洋風だし 塩 こしょう ワイン		
			パインアップル			パインアップル			
10	水	なつやさいカレー	ごはん	こめ				622 19.9 21.6 2.3	夏の太陽の日差しをいっぱい浴びて育った夏野菜には、旬(しゅん)のいい栄養がたっぷりです。たくさん食べて、夏バテから体を守りましょう。
			カレー	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす スクキニ トマト かぼちゃ	カレーパウダー ケチャップ ソース こしょう		
			キャベツのスタミナナムル	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ こまつな もやし にんじん にんにく	しょうゆ 中華だし		
			オレンジ			オレンジ			
11	木	スタミナぶたどん	ごはん	こめ				610 26.3 16.2 2.2	きびしい暑さでなかなか食欲がわかないときもありますね。そんなときは、にんにくや豚肉の料理を食べましょう。豚肉にふくまれるビタミンB1(ビーワン)が、にんにくと食べることで、体の疲れをとる働きをしてくれます。
			ぶたどんのぐ	あぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ あかパプリカ にんにく きりぼしだいこん ビーマン しょうが	酒 コチジャン みりん しょうゆ		
			コンソメやさいスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ワイン 洋風だし 塩 しょうゆ こしょう ガラスープチキン		
			ごまあえ	すりごま さとう		れんこん こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ 酒 和風だし		
			バナナ			バナナ			
12	金		ごはん	こめ				599 24.3 17.8 2.0	みなさんは基本の料理に使う調味料(ちようみりょう)、“さしすせそ”を知っていますか？さしは砂糖、しは塩、すは酢、せはしょうゆ、そはみそです。なんぼんづけのたれには、酢が多く入っています。
			こあじのなんぼんづけ	あぶら かたくりこ さとう	こあじ	たまねぎ にんじん ビーマン	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
			はるさめスープ	はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん はくさい にら えのきたけ	塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
			パインアップル			パインアップル			
16	火		ごはん	こめ				605 28.6 17.6 1.9	魚は身の色で青魚と白身魚に分けられますが、さばはどちらでしょうか？正解は青魚です。青魚には血液の流れをサラサラにして、脳の働きがよくなる脂が多くふくまれています。
			さばのしおやき		さば		塩		
			ぶたにくとやさいのカレーに	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ	ケチャップ カレー粉 しょうゆ 洋風だし 酒		
			こまつなとツナのしおこんぶいため	ごまあぶら	ツナ しおこんぶ	こまつな にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ みりん		
			オレンジ			オレンジ			

17	水	ごはん		こめ					644 26.0 25.1 2.3	ごまは古くから日本人になじみのある食品です。むかし、味付けが物足りない料理にごまをくわえるとおいしくなったことから、“ごまかす”という言葉が生まれたと言われています。
		とりのからあげ		あぶら かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
		タンタンごまスープ		ごまあぶら すりごま	とうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん もやし えのきたけ ねぎ	中華だし みそ 酒 しょうゆ 豆板醤			
		いそかあえ		さとう	のり	にんじん こまつな キャベツ	和風だし しょうゆ 酒			
		オレンジ				オレンジ				
18	木	☆☆2年生リクエストこんだて☆☆							641 27.9 16.6 1.8	今日は2年生のリクエスト献立です。2年生のみなさんは去年よりも食べる量が増え、ご飯や野菜の和え物を残す量もかなり減ってきましたね。体が元気に成長している証拠です(^^)／
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	スパゲッティ あぶら						
			ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく とりにく だいず こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ ソース 洋風だし デミグラスソース			
		ひじきとえだまめのマリネ		あぶら さとう	ひじき	にんじん こまつな えだまめ とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
		しらたまボンチ		しらたま さとう		レモン ぶどう みかん パインアップル もも				
19	金	キムチごはん		こめ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく たまご	にんじん はくさい にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩	628 30.3 22.0 2.6	キムチは油でいためることによってうまみが増しておいしくなります。今日は給食室の釜で豚肉といっしょにじっくりいためてから、ごはんをいれて炊き込みます。	
		ぶりのてりやき		さとう	ぶり		しょうゆ みりん 酒			
		みそワタンスープ		ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし とうもろこし こまつな	中華だし しょうゆ みそ 酒			
		バナナ				バナナ				
22	月	ごはん		こめ				629 27.3 21.7 1.9	“青のりビーンズ”の大豆は、片栗粉をまぶして油でじっくりとカリカリになるまで揚げます。よくかんで食べると、あごの筋肉をきたえられます。はして上手にとって食べましょう。	
		ホイコーロー		あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく	にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ビーマン	みそ みりん 酒 こしょう しょうゆ 豆板醤 オイスターソース			
		トマトとたまごのスープ		じゃがいも	ベーコン たまご	トマト レタス	洋風だし こしょう 塩 酒			
		あおのりビーンズ		あぶら かたくりこ	だいず あおのり		塩			
		オレンジ				オレンジ				
24	水	ごはん		こめ				634 27.8 21.2 2.4	きのこにはうまみが多く、料理がおいしくなります。また、食物繊維(しょくもつせんい)も多いので、おなかの中を掃除してきれいにしてくれる働きがあります。	
		わふうきのこだれハンバーグ		あぶら かたくりこ さとう パンこ	ぶたにく とりにく	えのきたけ エリンギ ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん 塩 こ しょう			
		ブロッコリーの ごまドレッシングあえ		ごま さとう	ひじき	ブロッコリー にんじん れんこん	酢 しょうゆ 酒 豆板醤			
		ふんわりかきたまじる		かたくりこ	たまご とうふ	ほうれんそう たまねぎ	しょうゆ だしパック 塩 和風だし			
		ひとくちももゼリー		さとう		もも				
25	木	ごはん		こめ				661 33.3 22.5 2.4	“あじ”という名前は、味がよい魚だからつけられたそうです。千葉県銚子漁港(ちょうしよこう)でも多く水揚げされています。	
		あじのみそマヨネーズやき		さとう	あじ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ みそ ワイン			
		からみとうふじる		ごまあぶら	だいず とりにく とうふ	にんじん キャベツ にら えのきたけ	しょうゆ みそ 酒 だしパック 豆板醤			
		きりぼしだいこんのもの		あぶら こんにゃく さとう ごま	とりにく	きりぼしだいこん にんじん こまつな	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
		パインアップル				パインアップル				
26	金	こくとうパン		マーガリン さとう こむぎこ こめこ			イースト 塩	597 26.1 24.7 2.6	ごはんやパン、めんなどは主食(しゅしょく)といい、おもに黄色のエネルギーのもとになる食品です。体を動かせるために大切な栄養なので、1日3回の食事で必ずとりましょう。	
		タンドリーチキン			とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	カレー粉 塩 ケチャップ こしょう			
		コーンスープ		バター	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう 洋風だし ガラスープチキン			
		じゃがいもとウインナーの ソテー		じゃがいも バター	ウインナー	こまつな にんじん	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ			
29	月	ひじきごはん		こめ あぶら さとう	ひじき ぶたにく あぶらあげ	にんじん たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん 酒 和風だし	608 30.1 19.6 2.4	“さけのかりかりフライ”は、さけにコーンフレークを細かくくだいたものをつけて油で揚げます。冷めてもサクサクの食感です。	
		さけのかりかりフライ		コーンフレーク あぶら こむぎこ	さけ		塩 こしょう			
		こんさいのみそしる		あぶら さといも	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう れんこん えのきたけ	みそ 和風だし			
		オレンジ				オレンジ				
30	火	ごはん		こめ				652 21.4 23.3 1.9	ごはんを食べるときには「いただきます」と言いますね。それは、食べ物になる動物や植物にも大切な命があり、それをいただくという意味があります。	
		とりにくのおますいため		あぶら さとう かたくりこ	とりにく うずらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン	酒 ケチャップ 酢 しょうゆ こしょう			
		こまつなのごまあえ		ごま	あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
		バナナ				バナナ				

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量	627 27.1 21.0 2.3	
越智小学校基準値	663 21.5 14.7 1.8	