



## 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 び	こんだてめい	おもなざいりょうめい				栄養価	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 主にからだの煮や力に なるもの	あかの食品 主にからだの血や肉や骨にな るもの	みどりの食品 主にからだの調子を 整えるもの	調味料その他 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				熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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になります。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 だいす こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン 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	ワイン	にんじん たまねぎ セロリー どうもろこし 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握り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、あごや歯の骨がじょうぶになります。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			
		こまつなのは オイスターーソースいため	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(あいん)などが多く含まれています。	
		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	ワイン	たまねぎ どうもろこし パセリ にんにく	塩 こしょう ワイン カレー粉 洋風だし			
		ひとくちふどうゼリー	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	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ぷ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	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	ぎゅうにゅう ベーコン	ほうれんそう たまねぎ どうもろこし	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に浴びて育った夏野菜には、旬(しゅん)のおいしさや栄養がつまっています。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 なす ズッキーニ トマト かばちゃ	カレールウ 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。そんなときは、にんにくや豚肉の料理を食べましょう。豚肉にくまれるビタミンB1(ビーツ)が、にんにくと食べることによって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 あかばブリカ にんにく きりしまだいこん ピーマン 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	ワイン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ワイン 洋風だし 塩 こしょう 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(ちょうみりょう)、“さしそせ”を知っていますか？さは砂糖、さは塩、すは酢、せはしょうゆ、せはみそです。なんばんづけのためには、酢が多く入っています。
		こあじのなんばんづけ	あぶら かたくりこ さとう	こあじ	たまねぎ にんじん ピーマン	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 えのきだけ	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、さばはどうやらでしょうか？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含まれています。
		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 こしよう			
		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 えのきだけ 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 キヤベツ	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	
		ミートソース/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 だいす 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 こしよう			
		しらたまポンチ	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	ごめ 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			
		みそワンタンスープ	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”的大豆は、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、あの筋肉をきたえられます。はじで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 ピーマン	みそ みりん 酒 こしよう 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 こしよう 塩 酒			
		あおのりビーンズ	あぶら かたくりこ	だいす 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	えのきだけ エリンギ ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん 塩 こしよう			
		プロッコリーの ごまだれッシングあえ	ごま さとう	ひじき	プロッコリー 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。千葉県の銚子漁港(ちょうしきょこう)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	だいす とりにく とうふ	にんじん キャベツ にら えのきだけ	しょうゆ みそ 酒 だしパック 豆板醤			
		きりほしだいこんのにもの	あぶら こんにゃく さとう ごま	とりにく	きりほしだいこん 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、おもに黄色のエニルギーのもとになる食品です。体や頭を動かせるために大切な栄養などの、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 こしよう			
		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 こしよう 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 こしよう 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	“さけのカリカリフライ”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。	
		さけのカリカリフライ	コーンフレーク あぶら こむぎこ	さけ		塩 こしよう			
		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 えのきだけ	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。	
		とりにくのあますいため	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 ピーマン	酒 ケチャップ 酢 しょうゆ こしよう			
		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

