



# 9月

## きゅうしよくんだてひよう



令和8年9月1日

我孫子市立我孫子第一小学校



※給食のお米は、我孫子産コシヒカリを使用しています。

| ひ・ち・ようび | こ・ん・だ・て・め・い                                    | おちにエネルギーの<br>もとになる食品 |                   | おちに体をつくる<br>もとになる食品 |                   | おちに体の調子を<br>整えるもとになる食品 |                   | 栄養価                                   |                  |
|---------|------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------------|-------------------|---------------------------------------|------------------|
|         |                                                | 食のしよくひん              | 脂質                | たんばく質               | 無機質               | カロチン                   | ビタミン類             | おちな栄養                                 | 成長期に<br>大切な栄養    |
| 2水      | とうふとやさいのあんかけどん<br>キャバツとコーンのサラダ<br>ごさかな         | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 544 kcal<br>222 g<br>140 g<br>1.8 g   | 556 mg<br>82 mg  |
| 3木      | やきうどん<br>さつまいもの<br>かんごくふうきんびら                  | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 585 kcal<br>21.9 g<br>21.4 g<br>2.6 g | 370 mg<br>2.1 mg |
| 4金      | ほうさい<br>おにぎり<br>じぶんでおにぎりを<br>つくります             | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 556 kcal<br>24.5 g<br>17.1 g<br>2.8 g | 427 mg<br>3.1 mg |
| 7月      | ツナコーン<br>トースト<br>ポトフ                           | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 591 kcal<br>28.2 g<br>17.0 g<br>2.2 g | 362 mg<br>1.9 mg |
| 8火      | むぎごはん<br>たらこのポトフやき<br>みそきんぴら<br>とうがんとたまごのスープ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 648 kcal<br>25.8 g<br>23.4 g<br>2.1 g | 352 mg<br>3.1 mg |
| 9水      | なすいりにくみそどん<br>きつかあえ<br>さつかわん                   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 639 kcal<br>29.0 g<br>22.8 g<br>1.9 g | 352 mg<br>2.7 mg |
| 10木     | むぎごはん<br>さばのこうみやき<br>ちやとコーンのおひたし<br>ごまキムチじる    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 634 kcal<br>24.4 g<br>21.2 g<br>1.8 g | 339 mg<br>2.2 mg |
| 11金     | しらかばはのカレーライス<br>ツナサラダ<br>ごさかなラーメン              | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 566 kcal<br>23.6 g<br>17.0 g<br>1.9 g | 367 mg<br>2.2 mg |
| 14月     | キャロット<br>きりぼしだいごんのサラダ                          | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 589 kcal<br>23.8 g<br>17.9 g<br>2.1 g | 333 mg<br>3.9 mg |
| 15火     | 麦ごはん<br>キャバツとだいごのあえもの<br>じやかいもみそじる             | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 604 kcal<br>27.6 g<br>17.3 g<br>2.1 g | 300 mg<br>2.2 mg |
| 16水     | やきとり<br>まぜごはん<br>ししゃものガーリックやき<br>わかめとえのきのすましじる | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 622 kcal<br>20.8 g<br>22.6 g<br>2.2 g | 323 mg<br>2.1 mg |
| 17木     | スパゲッティミートソース<br>ごまドレッシング                       | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 618 kcal<br>25.3 g<br>21.5 g<br>1.7 g | 381 mg<br>3.6 mg |
| 18金     | むぎごはん<br>さわらのみそマヨネーズやき<br>ごまドレッシング             | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 618 kcal<br>25.3 g<br>21.5 g<br>1.7 g | 381 mg<br>3.6 mg |
| 24木     | ターメリック<br>ライス<br>ふねふねキャバツ<br>ごさかなラーメン          | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 620 kcal<br>25.5 g<br>26.3 g<br>2.2 g | 379 mg<br>2.8 mg |
| 25金     | さといも<br>ごさかな<br>ごさかな                           | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 620 kcal<br>25.5 g<br>26.3 g<br>2.2 g | 379 mg<br>2.8 mg |
| 28月     | まっちゃん<br>あけぼの<br>はくさいとくだんこのスー<br>プ             | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 620 kcal<br>25.5 g<br>26.3 g<br>2.2 g | 379 mg<br>2.8 mg |
| 29火     | やきにく<br>チャーハン<br>ごまドレッシング                      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 620 kcal<br>25.5 g<br>26.3 g<br>2.2 g | 379 mg<br>2.8 mg |
| 30水     | むぎごはん<br>ししゃものかりんあげ<br>ハムとごまのあえもの<br>にらたまじる    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ    | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ   | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ      | ごまめ<br>ごまめ<br>ごまめ | 620 kcal<br>25.5 g<br>26.3 g<br>2.2 g | 379 mg<br>2.8 mg |

★ 献立は、学校行事や物産の状況により変更することがあります。ご了承ください。

★ 食品成分表が改定され、エネルギーの算定方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが平均9%減っています。基準値が改定前の算出方法のためエネルギーが低く見えますが、これは食品成分表によるものです。ご了承ください。



夏休みは元気に過ごせましたか？  
学校生活をしっかりと送るためには、「食事」「勉強」「運動」「睡眠」などの日常生活を規則正しく行っ  
て、生活リズムをととのえることが大切です。

