



9月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年9月1日
我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			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		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価（えいようか）						
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター マヨネーズ など	魚・肉・卵 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品 小魚 海そうなど	色のこい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩 分	
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質								kcal
給食開始																		
3	木	○	ねぎ塩豚丼	コーン卵スープ 小魚&アーモンド	冷凍みかん	こめ、むぎ、 でんぶん	ごまあぶら、 ごま、 ★アーモンド	ぶたにく、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ、 にぼし	にんじん、 こねぎ、 こまつな	ながねぎ、もやし、しめじ、 しょうが、にんにく、 レモン、たまねぎ、 コーン、みかん	618	28.6	19.9	359	2.2	2.7	
4	金	○	ターメリック ライス	ひよこ豆入りドライカレー キャベツとツナのサラダ	りんごゼリー	こめ、むぎ、 こむぎこ	★バター、 あぶら	ぶたにく、 だいず、 ウインナー、 ひよこまめ、 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン	671	27.0	26.3	284	2.1	2.1	
7	月	○	抹茶きなこ 揚げパン	ポトフ	バナナ	★コッペパン、 さとう、 じゃがいも	あぶら	きなこ、 ぶたにく、 ベーコン、 ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、キャベツ、 かぶ、セロリ、バナナ	635	23.2	24.2	314	2.1	2.6	
8	火	○	ハヤシライス	わかめとツナのサラダ 小魚&カシューナッツ	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 こむぎこ	あぶら、 マーガリン、 マヨネーズ、 ごま、 ★カシューナッツ	ぶたにく、 ツナ	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ、 ★クリーム、 わかめ、 にぼし	にんじん、 トマト、 こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、キャベツ、 グレープフルーツ	674	25.5	28.1	356	2.2	2.1	
重陽の節句献立																		
9	水	○	栗おこわ	干草焼き 味噌 味噌けんちん汁	梨ゼリー	こめ、 もちごめ、 さとう、 さいとも、 こんにやく	くり、 あぶら、 ごまあぶら	★たまご、 とりにく、 とうふ、みそ、 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、 こねぎ	たまねぎ、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	596	26.6	18.4	351	3.0	2.6	
10	木	○	ごはん	レバニラ炒め チンゲン菜と豆腐のスープ 型抜きチーズ	オレンジ	こめ、むぎ、 でんぶん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ごまあぶら	ぶたレバー、 とりにく、 なると、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にら、 にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、 たまねぎ、えのき、 オレンジ	610	25.4	19.7	373	6.4	2.0	
あびこ産野菜の日																		
11	金	○	シーフード カレーピラフ	我孫子産野菜のグラタン コーンサラダ	巨峰	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 パンこ、 さとう	あぶら、 ★バター	★えび、 あさり、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 かぼちゃ、 パプリカ、 ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、 コーン、キャベツ、 きゅうり、きよほう	593	21.4	21.9	417	2.2	3.1	
14	月	○	ごはん	さんまの蒲焼き おかか和え さつま汁	みかんゼリー	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう、 さつまいも、 こんにやく	あぶら	さんま、 かつおぶし、 ぶたにく、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん	しょうが、もやし、 キャベツ、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	678	26.2	24.6	354	2.9	2.0	
15	火	○	ジャージャー麺	海藻サラダ	豆腐ときなこ の米粉ケーキ	ちゅうかめん、 さとう、 でんぶん、 こめこ	ごまあぶら、 ごま、 あぶら、 ★バター	ぶたにく、 だいず、みそ、 とうふ、 きなこ、 ★たまご、 あずき	ぎゅうにゅう、 かいそう	にんじん	きゅうり、もやし、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、コーン	683	27.5	26.0	397	3.0	3.2	
16	水	○	ごはん	鱈のポテトチーズ焼き ごまドレサラダ わかめとコーンのスープ	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぶん	マヨネーズ、 ごまあぶら、 あぶら、 ねりごま、 ごま	たら、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト、 ★チーズ、 わかめ	パセリ、 にんじん	たまねぎ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 コーン、しょうが、 グレープフルーツ	601	29.4	19.0	422	1.6	2.6	
17	木	○	ごはん 手作りふりかけ	じゃが芋の南蛮煮 なめこの味噌汁	ひとくち 牛乳プリン	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	★アーモンド、 ごま、 あぶら	かつおぶし、 ぶたにく、 なまあげ、 みそ、 とうふ	ぎゅうにゅう、 にぼし、 こんぶ、 ★ミルクプリン	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	たまねぎ、ごぼう、 しいたけ、だいこん、 なめこ、ながねぎ	618	25.3	17.6	434	5.4	2.5	
6年修学旅行・1年生保護者試食会																		
18	金	○	チキンカレー ライス	揚げごぼうサラダ 小魚大豆	フルーツ ポンチ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 でんぶん、 さとう	あぶら、 マーガリン、 ごま	とりにく、 みそ、 ベーコン、 だいず	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 みずな	たまねぎ、しょうが、 にんにく、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、 バナナ、りんご、みかん、 もも、レモン	667	22.7	18.6	353	2.1	2.2	
6年生代休																		
24	木	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ もやしのカレーサラダ にら玉スープ	梨	こめ、むぎ、 こむぎこ、 さとう、 でんぶん	あぶら	★たまご、 ハム、 ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 あおのり	にんじん、 にら	もやし、きゅうり、 しいたけ、なし	610	28.8	21.1	402	2.3	2.3	
十五夜献立																		
25	金	○	さつま芋と きのこのご飯	揚げ出し豆腐 月見汁	じゅうごや 十五夜 デザート	こめ、むぎ、 さつまいも、 さとう、 だんご	あぶら	とりにく、 あぶらあげ、 とうふ、 かつおぶし、 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 こねぎ、 こまつな	しめじ、しいたけ、 だいこん、ながねぎ	609	19.8	19.9	323	3.4	2.2	
28	月	○	ツナと卵の オープンサンド	ポークビーンズ	オレンジ	★しよくパン、 じゃがいも	あぶら、 マヨネーズ	ツナ、 ★たまご、 いんげんまめ、 だいず、 ベーコン、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★ヨーグルト	こまつな、 にんじん	たまねぎ、にんにく、 オレンジ	674	30.3	27.7	512	5.9	2.8	
あびこ産野菜の日・1年生校外学習																		
29	火	○	我孫子産野菜の あんかけ丼	さつま芋サラダ 小魚&アーモンド	なま 生プルーン	こめ、むぎ、 でんぶん、 さつまいも	あぶら、 ごまあぶら、 マヨネーズ、 ★アーモンド	ぶたにく、 ハム	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 こまつな	なす、とうがん、 たまねぎ、はくさい、 しいたけ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 コーン、プルーン	604	20.5	21.4	342	2.0	1.7	
30	水	○	ごはん	鱈の油淋鶏ソース ごまあえ 韓国風味噌汁	ヨーグルト	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう	あぶら、 ごまあぶら、 ねりごま、 ごま	さわら、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん、 にら	ながねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 もやし、えのきたけ	604	27.9	21.0	369	3.0	1.8	

※食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。
※アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★表示をしております。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の行事食

★9月9日(水)は、五節句のひとつで「重陽の節句」と呼ばれ、菊の花を飾ったりして長寿や無病息災を祈願します。
給食では、旬の「栗」や「里芋」を使った秋の収穫を祝う献立としています。自然の恵みに感謝して味わいましょう。
★我孫子産野菜の日は、9月11日(金)と29日(火)です。我孫子で採れた新鮮な野菜を使って、「グラタン」にしたり、「あんかけ丼」を作ります。農家の方々に感謝しながら、地産地消の良さを考えて味わって食べるようにしましょう。
★今年の十五夜は25日(金)なので、秋に収穫されるさつま芋やきのこを入れたご飯と満月に見立てた黄色い芋団子が
入った月見汁を作ります。十五夜は中秋の名月と呼ばれ、芋などの豊作を祝い、団子を飾って幸せや健康を願います。



今月の平均栄養価

文部科学省基準 栄養価（中学年）

632	25.7 16%	22.1 30%	374	3.0	2.4
650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	3.0	2.0