



# 9月の予定献立表



一口メモ	日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分			
						主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	g	g	g
						1群	2群	3群	4群	5群	6群				
夏休みをどのように過ごしましたか？ 2日(金)から給食がはじまります。まだまだ暑い日が続きますが、しっかりと食べて生活リズムをとりもどしていきましょう。	2	金	ご飯		鶏肉のレモン揚げ もやしサラダ 冬瓜スープ 果物(梨) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">市川産</span>	鶏肉・なると	牛乳	小松菜 こねぎ	レモン・もやし・きゅうり・ｺｰﾝ・冬瓜・筍・梨	米・砂糖 春雨	油	783	32.2	20.2	2.3
	5	月	チヂミ+カレー丼		中華きゅうり 鶏団子汁 ｶｰｽﾞﾍﾞﾘｰ	豚肉・鶏肉・大豆	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	にんにく・筍・きゅうり・生姜・大根・白菜・長ネギ	米・砂糖	油・ごま	793	35.5	20.8	2.8
	6	火	ご飯		タンドリーチキン 野菜の黒コショウ炒め 肉じゃが	豚肉・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	にんにく・生姜・しめじ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・もやし・玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 しらたき	油	795	35.8	16.6	2.2
9日(金)は10日(土)の十五夜にちなんでお月見ゼリーがつきます。	7	水	チーズトースト		チリコンカン パスタサラダ クリーム大福	豚肉・ﾊﾞｰｼﾞｰｲﾝげん豆	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・きゅうり・ｺｰﾝ	パン・砂糖 ｽﾊﾞﾞﾞﾞｼﾞ じゃが芋	油	861	30.5	28.4	3.2
	8	木	コーンピラフ		スペイン風オムレツ イタリアン風サラダ フルーツポンチ	鶏肉・ﾊﾞｰｼﾞｰ卵	牛乳・チーズ	人参・小松菜	ｺｰﾝ・ﾏｯｼﾞｳﾙｰﾑ・玉ねぎ・きゅうり・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・みかん缶・桃缶・ﾊﾞﾝｲﾝ缶	米・麦 じゃが芋	油・ﾊﾞｰｶｰﾏﾖﾈｰｽ	843	30.4	28.9	2.7
	9	金	ご飯		さんまの蒲焼 五目きんぴら かきたま汁 お月見ゼリー	さんま・豚肉・なると・豆腐・卵	牛乳	人参・小松菜	生姜・ごぼう・筍・れんこん	米・砂糖 こんにゃく	油・ごま	927	33.1	32.5	3.0
今年も市川産の梨が登場します！	12	月	ご飯		ひよこ豆カレー 焼肉サラダ 果物(梨) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">市川産</span>	豚肉・ひよこ豆	牛乳	人参 赤ピーマン	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・きゅうり・梨	米 砂糖 じゃが芋	油・ごま	907	30.9	27.1	2.6
	13	火	ご飯 味付けのり		鮭の竜田揚げ なすのみそ炒め 吉野汁	鮭・豚肉・豆腐	牛乳・のり	ピーマン 小松菜 人参	なす・玉ねぎ・大根・しめじ・長ネギ	米・砂糖 里芋	油 ﾏﾖﾈｰｽ	829	34.9	26.3	2.3
	14	水	ロールパン		豆腐グラタン ポテトフライサラダ レタスと卵スープ	豆腐・豚肉・かまぼこ・卵	牛乳 チーズ	ピーマン・人参 パセリ	玉ねぎ・きゅうり・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・ﾚﾀｽ・ｺｰﾝ	パン じゃが芋	油	813	34.6	33.0	3.7
21日(水)はお彼岸にちなんでおはぎがつきます。	15	木	ひじきふりかけご飯		ししゃものﾊﾟﾝﾊﾟﾘ揚げ おかか和え 五目旨煮	かつお節・鶏肉・生揚げ	牛乳・ひじき ししゃも	ほうれん草 小松菜 人参	もやし・ｺｰﾝ・ごぼう・筍・干し椎茸	米・砂糖 春巻きの皮 じゃが芋	油・ごま	841	33.1	21.3	2.2
	16	金	ご飯		焼肉 チャプチェ 中華スープ りんごゼリー	豚肉・鶏肉・豆腐・なると	牛乳	にら・人参 チンゲン菜	長ネギ・りんご・生姜・にんにく・干し椎茸・筍・白菜	米・砂糖 マロニー	油・ごま	854	32.6	24.9	2.2
	20	火	二色そばろ丼		ごま和え みそ汁	鶏肉・卵・豆腐・油揚げ	牛乳・わかめ	小松菜 ほうれん草 人参	ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・もやし・白菜・大根・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	815	33.1	24.0	2.6
[チヂミ]の作り方 (8人分) ①以下の材料を混ぜ合わせ、薄くのばして焼く。 小麦粉120g 米粉50g 卵16g 水210g キムチ40g あさり水煮40g にら50g ピザ用チーズ60g ごま油小さじ1強 ②以下の材料を合わせてタレを作る。 酢小さじ2 しょう油大さじ1 砂糖小さじ1.5 ごま油少量	21	水	わかめうどん		いか・南瓜の天ぷら 磯和え おはぎ	鶏肉・油揚げ・なると・いか・卵・小豆	牛乳・のり わかめ	小松菜・人参 ほうれん草 南瓜	長ネギ・もやし・えのき茸	うどん	油	780	34.1	20.9	3.0
	22	木	チャーハン		揚げしゅうまい オイスターソース炒め お米でりんごタルト	焼き豚・なると・豚肉・すけとうだら・鶏肉	牛乳・ひじき	ピーマン・人参 チンゲン菜	長ネギ・玉ねぎ・生姜・にんにく・ｽｯｷｰｺｰﾝ・しめじ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ	米・麦・砂糖 しゅうまいの皮	油	855	34.1	28.8	2.2
	26	月	ビビンバ		あさりとチーズのチヂミ ミニトマト ヨーグルト	豚肉・大豆・卵・あさり	牛乳・チーズ ヨーグルト	人参・小松菜 ほうれん草 にら・トマト	たけのこ・もやし・にんにく・生姜・ぜんまい・キムチ	米・麦・砂糖 米粉・小麦粉	油・ごま	879	31.1	23.6	2.1
☆ 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。	27	火	おかかふりかけご飯		肉豆腐 ごまきゅうり りんごパイ	かつお節・豚肉・豆腐	牛乳		長ネギ・玉ねぎ・しめじ・りんご	米・砂糖 パイ皮	油・ごま	857	31.1	26.9	2.4
	28	水	ジャージャー麺		春巻き ナムル 冷凍パイ	豚肉	牛乳	人参・にら ほうれん草 小松菜	にんにく・生姜・もやし・玉ねぎ・筍・干し椎茸	中華麺 春雨・砂糖 春巻きの皮	油・ごま	857	33.0	28.7	2.6
	29	木	わかめご飯		白身魚フライ 切干煮 豚汁 果物(梨) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">市川産</span>	タラ・油揚げ・さつま揚げ・豆腐・豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	切干大根・長ネギ・大根・ごぼう・梨	米・パン粉 里芋	油・ごま	816	34.9	20.2	3.2
30	金	ウインナーピラフ		ポテトグラタン ミネストローネ	ウインナー・あさり・鶏肉・ﾊﾞｰｼﾞｰ	牛乳・チーズ 生クリーム	人参・小松菜 トマト・ﾊﾞﾝｲﾝ	玉ねぎ・ﾏｯｼﾞｳﾙｰﾑ・しめじ・セロリ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・にんにく	米・麦・砂糖 じゃが芋 ｼﾞｪﾙﾏｰｶﾞｰ	油 バター	826	30.8	28.3	3.0	
											9月の平均値	838	32.9	25.3	2.6
											栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5