



# 9月 給食予定献立表



日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4	月	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						859 kcal 28.1 g 20.7 g 3.0 g
		発芽玄米入りご飯		米 発芽玄米						
		チキンカレー		鶏肉 白いんげん豆	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油 バター	
		ひじきマリネ		ひじき	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ	砂糖	なたね油		
		市川の梨ゼリー				梨ピューレ レモン汁	クールゼリーの素 砂糖			
5	火	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						734 kcal 37.8 g 21.8 g 2.1 g
		ごはん		米						
		けんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにやく	なたね油		
		鮭の南部焼き		鮭			マヨネーズ ごま			
		こんにやくの炒り煮		豚肉	ピーマン	こんにやく 砂糖	ごま油 ごま			
6	水	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						926 kcal 28.8 g 32.1 g 3.8 g
		黒糖揚げパン		コッペパン 黒砂糖		なたね油				
		中華風コンスープ		ベーコン 卵	人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ もやし	片栗粉	ごま油		
		パンサンスウ		鶏肉	人参	きゅうり 黄ピーマン	春雨 砂糖	ごま油 なたね油		
		アップルシャーベット				りんご				
7	木	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						777 kcal 30.9 g 23.7 g 2.4 g
		コーンピラフ		鶏肉	人参	コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	なたね油		
		スペイン風オムレツ		ベーコン 卵	牛乳 チーズ	小松菜	じゃが芋 砂糖	なたね油 マヨネーズ		
		マカロニサラダ		ツナ	人参	きゅうり キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	なたね油		
		市川の梨入りフルーツポンチ				みかん バイン もも 梨	砂糖 サイダー			
8	金	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						832 kcal 28.4 g 26.5 g 2.9 g
		五穀ご飯		米 五穀米						
		豚肉どん		豚肉	いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにやく 砂糖	なたね油		
		ごまだれ里芋		味噌			里芋 砂糖 澱粉	なたね油 ごま		
		磯かあえ		のり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま		
11	月	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						796 kcal 32.6 g 29.3 g 2.1 g
		ごはん		米						
		松風焼き		鶏肉 味噌 豆腐	青のり	長ねぎ 生姜	砂糖			
		豚汁		豚肉 油揚げ 味噌	小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 こんにやく	なたね油		
		ごまきゅうり				きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油 ごま		
12	火	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						752 kcal 27.4 g 19.9 g 2.7 g
		キャロットライス		人参 バセリ		米		オリーブオイル		
		ハッシュドポーク		豚肉	生クリーム	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター		
		マセドアンサラダ		チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油		
		市川の梨				梨				
13	水	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						787 kcal 32.2 g 28.5 g 3.5 g
		中華めん		中華めん						
		ジャージャーめん		豚肉 味噌	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま		
		チャーシュー春巻き		焼き豚		長ねぎ えのき茸	春巻きの皮	なたね油		
		豆苗の中華あえ		豆苗 人参	もやし			なたね油 ごま油		
14	木	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						807 kcal 35.6 g 24.3 g 3.1 g
		菜飯		大根		米		ごま		
		大豆の磯煮		大豆 豚肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	
		白身魚のフライ		たら 卵			小麦粉 パン粉	なたね油		
		ゆかりあえ			かぶの葉	かぶ ゆかり				
15	金	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						774 kcal 28.5 g 23.9 g 2.6 g
		発芽玄米入りご飯		米 発芽玄米						
		チンジャオロースー		豚肉	ピーマン 赤ピーマン	生姜 竹の子 長ねぎ	砂糖 片栗粉	なたね油		
		にらナムル			ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油	
		ゼリーゼリーゼリー					カクテルゼリー			

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
19	火	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						726 kcal 26.6 g 20.9 g 2.4 g
		ツナピラフ		ツナ		人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米	バター	
		ミネストローネ		ベーコン	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	
		カレージャーマンポテト		ソーセージ		いんげん	玉ねぎ	じゃが芋	オリーブオイル	
		ヨーグルト			ヨーグルト					
20	水	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						822 kcal 36.3 g 26.9 g 3.1 g
		うどん				うどん				
		わかめうどん		鶏肉 油揚げ なたと	わかめ	人参 小松菜	長ねぎ	砂糖 片栗粉		
		天ぷら(いか・南瓜)		いか 卵		かぼちゃ		小麦粉	なたね油	
		ゴーヤとツナのおろしあえ		ツナ		ゴーヤ 大根		砂糖	ごま油	
21	木	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						816 kcal 29.1 g 26.4 g 3.1 g
		ごはん				米 麦		ごま油		
		びびんバ(具)		豚肉 大豆 味噌		ほうれん草 小松菜 人参	もやし 生姜 竹の子 ぜんまい にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	
		あさり入りキムチチーズチヂミ		卵 あさり	チーズ	にら	キムチ	小麦粉 米粉 砂糖	ごま油	
		わかめスープ		ベーコン	わかめ	玉ねぎ 長ねぎ		なたね油 ごま油		
22	金	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						740 kcal 28.2 g 21.1 g 1.6 g
		ごはん				米				
		チキンハンバーグ		豆腐 おから 卵 鶏肉 豆乳			玉ねぎ しめじ マッシュルーム	砂糖	なたね油	
		カレースープ		豚肉 ベーコン		人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	じゃが芋	なたね油	
		フレンチきゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油		
25	月	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						727 kcal 32.2 g 18.1 g 2.4 g
		ごはん				米				
		肉じゃが		豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	
		鯖のカレー焼き		鯖			玉ねぎ			
		おひたし			小松菜 人参	えのき茸				
26	火	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						781 kcal 28.7 g 21.8 g 2.7 g
		白ごまご飯				米		ごま		
		鶏から揚げマリネ		鶏肉		赤ピーマン ピーマン いんげん かぼちゃ	生姜 スズキニ なす レモン汁	片栗粉 里芋 砂糖	なたね油	
		春雨スープ		豚肉 豆腐		人参 にら	長ねぎ えのき茸	春雨	なたね油	
		ひとつくちゼリー						みかんゼリー		
27	水	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						811 kcal 30.4 g 37.0 g 2.6 g
		セサミトースト				食パン 砂糖		ごま バター		
		ホワイトシチュー		ベーコン 豚肉 豆乳 白いんげん豆	チーズ 生クリーム 牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ コーン	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	
		ツナひじきサラダ		ツナ	ひじき	人参	枝豆 コーン	砂糖	なたね油	
		ぶどう					ぶどう			
28	木	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						750 kcal 31.0 g 22.6 g 2.7 g
		発芽玄米入りご飯		米 発芽玄米						
		豚肉しょうが焼き丼		豚肉		人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉	なたね油	
		さつま芋のみそ汁		油揚げ 味噌		小松菜		さつま芋		
		じゃこの酢の物			わかめ ちりめんじゃこ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	
29	金	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		主な食品						875 kcal 34.0 g 33.2 g 2.7 g
		ごはん				米				
		秋刀魚の蒲焼		秋刀魚			生姜	片栗粉 砂糖	なたね油 ごま	
		五目きんぴら		豚肉		人参	ごぼう 竹の子 れんこん	こんにやく 砂糖	ごま油	
		かきたま汁		なたと 豆腐 卵		人参 小松菜		片栗粉		



★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。  
★食材料の都合により、献立を変更することがあります。  
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてましょう。

栄養価の月平均値	
エネルギー	794 kcal
たんぱく質	30.9 g
脂質	25.2 g
食塩相当量	2.7 g