



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 牛乳 | | | 牛乳 | | 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 牛乳 | | 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 牛乳 | | | 牛乳 | | 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 牛乳 | | | 牛乳 | | 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 冷凍みかん 牛乳 | | | のり | ほうれん草 人参 | きゅうり もやし みかん | 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 ひとつくちゼリー 牛乳 | | | 牛乳 | | 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 牛乳 | | | 牛乳 | | 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 冷凍パイン 牛乳 | | | 牛乳 | 豆苗 人参 | もやし パイン | 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 | | 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 牛乳 | | | 牛乳 | 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 牛乳 | | | 牛乳 | | | 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 牛乳 | | | 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 なたね | 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 おはぎ 牛乳 | | ツナ | | | | ゴーヤ 大根 | 砂糖 | | ごま油 | 砂糖 小豆 もち粉 | |
| 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 | | |
| | | ビビンバ(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 牛乳 | | 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 冷凍洋なし 牛乳 | | | | | 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 市川の梨 牛乳 | | | | 小松菜 人参 | | えのき茸 梨 | | | | | |
| 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 牛乳 | | | 牛乳 | | | 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 牛乳 | | | 牛乳 | | | 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 牛乳 | | | 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 お月見ゼリー 牛乳 | | なたね 豆腐 卵 | | | 人参 小松菜 | | 片栗粉 | | りんごゼリー | | |



★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 |