

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	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		
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる 1群 2群		主に体の調子を整える 3群 4群			主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		主に体の組織をつくる 1群 2群		主に体の調子を整える 3群 4群				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		米 押麦	773 kcal	1群	2群	3群	4群			
2	火	麦ご飯				米 押麦		773 kcal	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米	760 kcal		
		チキンカレー	鶏肉 白花豆	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎなし	じゃが芋	なたね油 バター	豚肉		人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉	なたね油 ごま	31.5 g		
		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	さつま芋味噌汁	油揚げ 味噌	小松菜		さつま芋		19.3 g		
		フローズンゼリー						2.4 g	白玉きなこ	きな粉			白玉 砂糖		2.2 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
3	水	うどん				うどん		856 kcal	中華めん					ラーメン	713 kcal		
		肉うどんつけ汁	豚肉	小松菜	長ねぎ 玉ねぎ なす しいたけ	砂糖	なたね油	33.0 g	ジャージャーめん	豚肉 味噌	人参	生姜 竹の子 玉ねぎ にんにく しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	27.8 g		
		ゴーヤおろし和え	ツナ		ゴーヤ 大根	砂糖	ごま油	29.0 g	豆苗中華和え		ちりめんじやこ	豆苗 人参	もやし	ごま なたね油 ごま油	22.2 g		
		きなこケーキ	きな粉 卵	牛乳		小麦粉 砂糖 小豆	なたね油	3.0 g	さつま芋バター焼き				さつま芋 砂糖	バター	2.7 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
4	木	ご飯				米		733 kcal	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 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	米 押麦	オリーブオイル	771 kcal		
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さといも	なたね油	38.5 g	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	人参 トマト	マカロニ	オリーブオイル	33.2 g		
		鮭南部焼き	鮭				マヨネーズ ごま	23.0 g	いかパン粉焼き	いか	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブオイル	26.8 g		
		こんにゃく炒り煮	豚肉	ちりめんじやこ	ピーマン	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	2.1 g	ひとくちゼリー						2.4 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
5	金	キヤロットライス		人参 パセリ		米 押麦	オリーブオイル	719 kcal	麦ご飯					米 押麦	824 kcal		
		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	26.6 g	豚肉丼	豚肉	いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油	28.7 g		
		マカロニサラダ	ツナ	人参	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	なたね油	22.9 g	みそポテト	味噌			じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	22.4 g		
		ひとくちゼリー						1.6 g	磯か和え		焼きのり	小松菜 人参 ほれんそう	きゅうり もやし	ごま	2.8 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
8	月	サフランライス		人参 パセリ		米 押麦	なたね油	791 kcal	じゃこわかめご飯		わかめ ちりめんじやこ		米 押麦	ごま	788 kcal		
		クリームソース	ベーコン 鶏肉 豆乳 あまり 白花豆	牛乳	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米粉	なたね油 バター	豆腐団子汁	鶏肉 豆腐	人参 小松菜	生姜 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	片栗粉	ごま油	35.2 g		
		ツナポテトサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	照り焼きチキン	鶏肉			砂糖 片栗粉		21.7 g		
		冷凍洋なし				洋なし		1.7 g	おはぎ				おはぎ		2.6 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
9	火	菜飯		大根葉		米 押麦	ごま	729 kcal	麦ご飯					米 押麦	714 kcal		
		松風焼き	鶏肉 味噌 豆腐 高野豆腐	青のり		長ねぎ 生姜	砂糖	なたね油	ガパオライス(具)	鶏肉 大豆	赤ビーマン ピーマン	にんにく 竹の子 バジル	砂糖 片栗粉	なたね油	30.2 g		
		夏野菜豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		おくら かほらや ホウズキ	なす ツッキニ	こんにゃく	26.5 g	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 ごま	20.3 g		
		市川の梨				なし		2.5 g	市川の梨						2.7 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
10	水	きな粉揚げパン	きな粉			コッペパン 砂糖	なたね油	710 kcal	ひじきそぼろご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	枝豆	米 押麦 砂糖	なたね油 ごま	813 kcal	
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	片栗粉	ごま油	25.2 g	白身魚フライ	ホキ				小麦粉 パン粉	なたね油	33.9 g	
		ラーメンサラダ	鶏肉	わかめ	人参	きゅうり もやし 青ビーマン	砂糖 ラーメン	29.0 g	甘酢和え		人参	キャベツ さくらんぼ 大根	砂糖	なたね油	26.5 g		
		ひとくちゼリー						2.7 g	冷凍みかん				みかん		2.5 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							
11	木	ご飯				米		809 kcal	麦ご飯					米 押麦	763 kcal		
		たまごぶりかけ						32.6 g	ハッシュドポーク	豚肉	生クリーム			米粉	なたね油 バター	29.8 g	
		肉じゃが	豚肉	人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	20.4 g	マセドンサラダ	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ さくらんぼ コーン 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	20.4 g		
		鯖梅味噌だれ	鯖 味噌			梅	砂糖	2.7 g	豆乳プリン	豆乳	スキムミルク		プリンの素		2.3 g		
		冷凍みかん				みかん			牛乳	牛乳							
12	金	ビンバご飯				米 押麦	ごま油	776 kcal	ご飯					米	772 kcal		
		ビンバ(具)	豚肉 大豆 味噌		ほうれんそう 小松菜 人参	もやし 生姜 竹の子 にんにく せんまい	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	味付きのり	のり					31.7 g		
		わかめスープ	ベーコン	わかめ		玉ねぎ 長ねぎ	トック	なたね油 ごま ごま油	家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	人参	にんにく キャベツ 竹の子 枝豆 生姜	砂糖 片栗粉	なたね油	23.7 g		
		元気ヨーグルト		ヨーグルト				2.3 g	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	2.5 g		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳							

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。
ご理解・ご協力くださいよう、よろしくお願ひいたします。

24日(水)は中間試験のため給食はありません。

<給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み>

特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)を「熱中症0週間」とします。市川市立学校全校において、子ども達の安心安全な給食提供のために、給食室内で働く調理従事者の健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。ご理解ご協力をよろしくお願ひいたします。