



9月の予定献立表



| | 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート | 主な食品 | | | | | | 栄養成分 | | | |
|---|----|---|---------------|----|---|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------|------|------|------|-----|
| | | | | | | 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？ 3日(火)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。 | 3 | 火 | ご飯 | | 赤魚の香味揚げ もやしサラダ 冬瓜スープ レモンムース | 赤魚・鶏肉・なると・豆乳 | 牛乳 | 小松菜 こねぎ | にんにく・生姜・長ネギ・もやし・きゅうり・ゴロ・冬瓜・菊 | 米・砂糖 春雨 | 油 | 802 | 32.3 | 22.8 | 2.2 |
| | 4 | 水 | ご飯 | | タンドリーチキン 野菜の黒コショウ炒め 肉じゃが 果物(梨) <small>市川産</small> | 豚肉・鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参・小松菜 | 玉ねぎ・にんにく・生姜・しめじ・キャブ・もやし | 米・砂糖 じゃが芋 しらたき | 油 | 822 | 36.6 | 16.8 | 2.4 |
| | 5 | 木 | チーズトースト | | チリコンカン パスタサラダ 冷凍みかん | 豚肉・ベーコン いんげん豆 | 牛乳・チーズ | 人参・トマト | にんにく・生姜・玉ねぎ・キャブ・きゅうり・ゴロ | パン・砂糖 ジャガイモ じゃが芋 | 油 | 823 | 32.4 | 25.9 | 3.5 |
| 今年も市川産の梨が登場します！豊水一あきつき一新高と変わっていくので、それぞれの種類の違いを感じながら、味わってみましょう。 | 6 | 金 | ご飯 | | 生揚げ入りマーボー春雨 揚げしゅうまい 中華きゅうり | 豚肉・生揚げ・すけとうだら | 牛乳・ひじき | 人参・にら | にんにく・生姜・玉ねぎ・干し椎茸・長ネギ・きゅうり | 米・砂糖 春雨 しゅうまいの皮 | 油 | 872 | 33.8 | 30.8 | 2.4 |
| | 7 | 土 | 豚丼 | | ごま和え 山芋団子汁 果物(ぶどう) | 豚肉・鶏肉・豆腐 | 牛乳 | 人参・小松菜 ほうれん草 | 玉ねぎ・長ネギ・キャブ・もやし・ごぼう・白菜・干し椎茸 | 米・麦 山芋・砂糖 しらたき | 油・ごま | 803 | 34.8 | 16.2 | 2.8 |
| | 10 | 火 | ご飯 | | 秋刀魚の蒲焼き 豚しゃぶの辛子和え みそけんちん汁 果物(梨) <small>市川産</small> | 秋刀魚・豚肉・鶏肉・油揚げ | 牛乳 | 人参 | 生姜・きゅうり・もやし・大根・長ネギ・ごぼう | 米・砂糖 里芋 | 油・ごま | 887 | 33.9 | 30.9 | 2.7 |
| 13日(金)は十五夜です。きれいなお月様がみえるとよいですね。 | 11 | 水 | 食パン (苺ジャム) | | 豆腐グラタン ポテトフライサラダ レタスと卵のスープ | 豚肉・大豆・ベーコン・卵 | 牛乳 チーズ | ピーマン 人参・パセリ | 玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・レタス | パン・砂糖 じゃが芋 | 油 | 806 | 34.2 | 30.4 | 3.8 |
| | 12 | 木 | チャーハン | | ジャンボしゅうまい オイスターソース炒め フルーツポンチ | 焼き豚・なると・豚肉・大豆・生揚げ | 牛乳 | ピーマン・人参 チンゲン菜 | 長ネギ・玉ねぎ・にんにく・えのき茸・しめじ・キャブ | 米・麦・砂糖 しゅうまいの皮 | 油 | 829 | 30.6 | 22.5 | 2.4 |
| | 13 | 金 | いなりご飯 | | 千草卵焼き 土佐和え すまし汁 お月見ゼリー | 油揚げ・鶏肉・卵・かまぼこ・豆腐・かつお節 | 牛乳・わかめ しらす干し | 人参 | 干し椎茸・長ネギ・きゅうり・えのき茸・大根 | 米・麦・砂糖 麩 | ごま・油 | 803 | 32.2 | 24.5 | 3.3 |
| 25日(水)はお彼岸にちなんでおはぎを給食室で作ります。中にはあんこ、外はきな粉がまぶしてあります。 | 17 | 火 | ウィンナーピラフ | | ポテトグラタン 茎わかめサラダ ミネストローネ | ウィンナー・あさり・ベーコン 豆腐・ツナ | 牛乳・チーズ 生クリーム 茎わかめ | 人参・小松菜 トマト・パセリ | 玉ねぎ・かつお・しめじ・切り干し・きゅうり・ゴロ・にんにく | 米・麦・砂糖 じゃが芋 マカロニ | 油・ごま バター | 871 | 31.5 | 31.4 | 3.8 |
| | 18 | 水 | ジャージャー麺 | | 春巻き ナムル 冷凍みかん | 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・菊・干し椎茸 | 中華麺 春雨・砂糖 春巻き皮 | 油・ごま | 873 | 34.2 | 28.3 | 3.2 |
| | 19 | 木 | ご飯 | | 白身魚の味噌チヂミ 焼き なすの味噌炒め みそ汁 果物(梨) <small>市川産</small> | タラ・豚肉・豆腐・油揚げ | 牛乳・チーズ | ピーマン 人参 | なす・玉ねぎ・キャブ・大根・ごぼう | 米・砂糖 じゃが芋 | 油 | 801 | 34.8 | 22.6 | 2.4 |
| 【チヂミ】の作り方 ①小麦粉150g・米粉50g・卵1個・水180cc・ピザ用チーズ60g・あさり水煮50g・にら60g・キムチ50gごま油小さじ2を混ぜ合わせて、薄めに伸ばして焼く。 ②砂糖1:酢2:しょう油3の割合にごま油を少々たれを作る。 ※米粉のかわりに片栗粉でも良いです。具材もお好みで試してください。 | 20 | 金 | ご飯 じゃこふりかけ | | 肉豆腐 磯和え りんごカスタードパイ | 豚肉・豆腐・かつお節・卵 | 牛乳・のり ちりめん 生クリーム | 小松菜 ほうれん草 人参 | 長ネギ・玉ねぎ・しめじ・もやし・えのき茸 | 米・砂糖 パイ皮 ジャコ | ごま・油 | 850 | 32.8 | 25.5 | 2.4 |
| | 24 | 火 | キムチご飯 | | 鶏のから揚げ 春雨サラダ トックスープ カルピス黄桃ゼリー | 鶏肉・卵 | 牛乳 カルピス | 人参・にら | にんにく・生姜・キムチ・きゅうり・もやし・長ネギ | 米・麦 砂糖・春雨 トック | 油・ごま | 872 | 34.1 | 25.4 | 3.2 |
| | 25 | 水 | わかめうどん | | いか・南瓜の天ぷら ツナ和え おはぎ | 鶏肉・油揚げ・なると・いか・卵・ツナ・きな粉・小豆 | 牛乳・わかめ | 小松菜・人参 ほうれん草 南瓜 | 長ネギ・もやし・生姜 | うどん 米・砂糖 もち米 | 油 | 808 | 36.0 | 21.7 | 3.2 |
| 27日(金)は十五夜です。きれいなお月様がみえるとよいですね。 | 26 | 木 | チキンピラフ | | スペインオムレツ イタリアンサラダ ABCスープ 果物(生プルーン) | 鶏肉・ベーコン・卵 | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 | 玉ねぎ・キャブ・きゅうり・スナップえんどう | 米・砂糖 麦・じゃが芋 マカロニ | バター・油 | 842 | 32.6 | 27.5 | 3.6 |
| | 27 | 金 | ご飯 | | 鮭の和風マヨネーズ焼き こんにゃくの炒り煮 みそ汁 さつま芋プリン | 鮭・豚肉 | 牛乳 アイツツリ | 人参・ピーマン | ごぼう・れんこん・かぶ・大根・長ネギ | 米・砂糖 さつま芋 | 油・ごま プリン | 829 | 35.2 | 22.4 | 2.7 |
| | 30 | 月 | ピビンバ | | あさりとチーズのチヂミ ミントマト ヨーグルト | 豚肉・大豆・卵・あさり | 牛乳・チーズ | 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・白菜 | 米・麦・砂糖 米粉・小麦粉 | 油・ごま | 888 | 30.1 | 24.4 | 2.4 |

☆ 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。

| | | | | |
|---------|-----|------|------|-----|
| 9月の平均値 | 838 | 33.5 | 25.0 | 2.9 |
| 栄養量の基準値 | 830 | 34.0 | 25.0 | 2.5 |