



# 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補料	kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
						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						
						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(木)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	木	ご飯		ひき肉カレー 焼肉サラダ 果物(梨) <span>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・キャバツ・きゅうり	米・麦 砂糖 じゃが芋	油・ごま	888	29.9	26.5	2.6	
	3	金	ご飯		鶏肉の南蛮漬け もやしサラダ 冬瓜スープ ヨーグルト	鶏肉・なると	牛乳 ヨーグルト	小松菜 こねぎ	にんにく・生姜・長ネギ・もやし・きゅうり・ゴツ・冬瓜・筍	米・砂糖 春雨	油	874	34.2	22.8	2.2	
	6	月	豚丼		ごま和え みそ汁 チーズ	豚肉・油揚げ・豆腐	牛乳・チーズ わかめ	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・長ネギ・キャバツ・もやし・ごぼう・大根	米・麦 じゃが芋 砂糖	油・ごま	808	34.8	20.4	3.0	
今年も市川産の梨が登場します！豊水→あきづき→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。	7	火	わかめご飯		ししゃものパクリ揚げ 土佐和え 五目旨煮	かつお節・鶏肉・生揚げ	牛乳・わかめ ししゃも	人参	ごぼう・筍・干し椎茸・きゅうり	米・砂糖 じゃが芋 春巻きの皮	油	807	32.8	21.4	2.5	
	8	水	チーズトースト		チリコンカン パスタサラダ カフェオレゼリー	豚肉・パスタ いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・キャバツ・きゅうり・ゴツ	パン・砂糖 ジャガイモ じゃが芋	油	841	31.5	26.6	3.2	
	9	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 たら・鶏肉・豆腐	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・アスパラ・きくらげ・キャバツ	米・麦・砂糖 しゅうまいの皮	油	828	32.1	24.7	2.3	
21日(火)は十五夜です。きれいなお月様が見えるとよいですね。	10	金	ご飯		鮭の和風マネズ焼き なすのみそ炒め 吉野汁 果物(梨) <span>市川産</span>	鮭・豚肉・豆腐	牛乳	ピーマン・人参 チンゲン菜	なす・玉ねぎ・大根・しめじ・長ネギ	米・砂糖 里芋	油 マネズ	835	35.1	25.7	2.5	
	13	月	豚キムチ丼		中華きゅうり 鶏団子スープ 白ごまプリン	豚肉・生揚げ・鶏肉	牛乳	人参 小松菜	なす・玉ねぎ・大根・しめじ・長ネギ	米・麦・砂糖 春雨	油・ごま	817	32.0	24.6	2.6	
	14	火	ご飯 味付けのり		白身魚フライ 切干煮 豚汁 果物(梨) <span>市川産</span>	たら・パスタ・油揚げ・豚肉・さつま揚げ・豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	切干大根・長ネギ・大根・ごぼう	米・砂糖 里芋 パン粉	油	835	33.7	22.3	2.6	
22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。	15	水	ジャージャー麺		春巻き ナムル 冷凍パン	豚肉・鶏肉	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	841	33.4	27.6	3.0	
	16	木	チキンピラフ		スペイン風オムレツ イタリアンサラダ ABCスープ	鶏肉・パスタ・卵	牛乳・チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ・きゅうり・キャバツ	米・麦・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油・バター マネズ	829	31.9	27.8	3.5	
	17	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・えのき草	米・砂糖 パイ皮 ジャスター	ごま・油	847	32.4	25.3	2.4	
【タンドリーチキン】の作り方(60g1枚分) ①鶏肉もも肉(皮なし)に以下の調味料で漬け込む。 塩0.4g こしょう少々 おろしにんにく0.3g おろし生姜0.3g ヨーグルト小さじ1 ケチャップ小さじ1 ガラムマサラ少々 カレー粉0.3g レモン果汁0.5g ②オーブンで焼く。	21	火	いなりご飯		干草卵焼き ごまきゅうり 南瓜白玉汁 お月見ゼリー	油揚げ・鶏肉・卵・豆腐	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 南瓜	干し椎茸・長ネギ・きゅうり・ごぼう・大根	米・麦・砂糖	ごま・油	834	33.0	27.0	3.2	
	22	水	わかめうどん		いか・南瓜の天ぷら おかか和え 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・ゴツ	うどん 米・砂糖 もち米	油	806	35.5	21.0	2.9	
	24	金	ウインナーピラフ		ポテトグラタン ミネストローネ 果物(梨) <span>市川産</span>	ウインナー・あさり・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	人参・小松菜 トマト・パセリ	玉ねぎ・マツタケ・しめじ・セリ・キャバツ・にんにく	米・麦・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター	846	31.7	28.1	3.0	
	27	月	ピピンバ		あざりとチーズのチヂミ ミニトマト ヨーグルト	豚肉・大豆・卵・あざり	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	885	31.0	23.9	2.2	
	28	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・キャバツ・もやし・玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 しらたき	油	802	35.9	17.5	2.3	
	29	水	いちごジャムパン		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・パスタ・卵	牛乳 チーズ	ピーマン・人参 パセリ	玉ねぎ・きゅうり・キャバツ・レタス・ゴツ	パン・ジャム じゃが芋	油	810	33.6	30.8	3.6	
30	木	ご飯		さんまの蒲焼 豚しゃぶのごまドレサラダ みそけんちん汁	さんま・豚肉・鶏肉・油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜・きゅうり・もやし・大根・ごぼう	米・砂糖 里芋	油・ごま	897	34.1	32.6	2.6		
9月の平均値											837	33.1	25.1	2.7		
栄養量の基準値											830	34.0	25.0	2.5		

☆ 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。