



9月給食予定献立表



日曜日	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			
3	火	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米				871 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 梨	じゃが芋	なたね油 バター		26.7 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		22.9 g
		市川の梨ゼリー				梨 レモン	クールゼリーの素 砂糖			3.0 g
		牛乳		牛乳						
4	水	うどん				うどん				795 kcal
		肉うどんつけ汁	豚肉			長ねぎ 玉ねぎ なす しいたけ	砂糖	なたね油		30.2 g
		ゴーヤとツナのおろし和え	ツナ			ゴーヤ 大根	砂糖	ごま油		24.1 g
		人参蒸しパン	豆乳		人参	レーズン	砂糖	バター		3.0 g
		牛乳		牛乳						
5	木	ご飯				米				742 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 こんにやく	なたね油		38.8 g
		鮭の南部焼き	鮭					マヨネーズ ごま		21.9 g
		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		2.0 g
		牛乳		牛乳						
6	金	キャロットライス			人参 バセリ	米	オリーブオイル			786 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		27.4 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		23.0 g
		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			1.5 g
		牛乳		牛乳						
9	月	ピビンパご飯				米 大麦	ごま油			812 kcal
		ピビンパの具	豚肉 大豆 味噌		ほうれん草 小松菜 人参	生姜 竹の子 もやし にんにく せんまい	砂糖	なたね油 ごま油 ごま		28.9 g
		あさ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		26.3 g
		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		2.9 g
		牛乳		牛乳						
10	火	菜飯			大根	米 大麦	ごま			824 kcal
		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		33.0 g
		白身魚のフライ	ホキ				小麦粉 パン粉	なたね油		23.5 g
		甘酢和え		人参		キャベツ きゅうり 大根	砂糖	なたね油		2.7 g
		冷凍みかん				みかん				
11	水	ごま揚げパン				コッペパン 砂糖	なたね油 ごま			738 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		24.3 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		32.2 g
		ぶどう				ぶどう				2.7 g
		牛乳		牛乳						
12	木	サフランライス	鶏肉 あさり		人参 ピーマン	玉ねぎ	米	なたね油		784 kcal
		クリームソース	ベーコン 白花豆 豆乳	牛乳 チーズ		玉ねぎ コーン マッシュルーム セロリ キャベツ	小麦粉	なたね油 バター		25.6 g
		ABCスープ	ベーコン		人参		マカロニ			28.1 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		2.3 g
		牛乳		牛乳						
13	金	ご飯				米				782 kcal
		松風焼き	鶏肉 味噌 豆腐	青のり		長ねぎ 生姜	砂糖			32.8 g
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	さといも こんにやく	なたね油		29.3 g
		ごまきゅうり				きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油 ごま		2.1 g
		市川の梨				梨				
牛乳		牛乳								

日曜日	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			
17	火	ご飯				米				824 kcal
		豚肉丼	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにやく 砂糖	なたね油		27.9 g
		里芋のごまだれ	味噌				さといも 砂糖 片栗粉	なたね油 ごま		26.4 g
		磯か和え		のり		小松菜 人参 ほうれん草	きゅうり もやし		ごま	2.9 g
		ぶどう				ぶどう				
18	水	中華めん							ラーメン	708 kcal
		ジャージャーめん	豚肉 味噌		人参	生姜 玉ねぎ 竹の子 しいたけ にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま		31.6 g
		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	26.1 g
		豆苗の中華和え				豆苗 人参	もやし		ごま なたね油 ごま油	3.0 g
		牛乳		牛乳						
19	木	しらすわかめご飯		わかめ じゃこ				米 大麦	ごま	778 kcal
		豆腐団子汁	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生姜 大根 白菜 馬ねぎ しいたけ	片栗粉	ごま油		33.9 g
		照り焼きチキン	鶏肉				砂糖 片栗粉			21.6 g
		おはぎ					おはぎ			2.6 g
		牛乳		牛乳						
20	金	ツナピラフ	ツナ		人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース	米	バター		773 kcal
		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 にんにく キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		27.3 g
		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		25.5 g
		元気ヨーグルト		ヨーグルト						2.5 g
		牛乳		牛乳						
24	火	発芽玄米入りご飯				米 大麦	ごま油			718 kcal
		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		31.9 g
		さつま芋の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜		さつま芋			18.8 g
		じゃこの酢の物		わかめ じゃこ			もやし きゅうり	砂糖	ごま	2.7 g
		牛乳		牛乳						
25	水	青のりしらすトースト		青のり しらす チーズ 牛乳				食パン	マヨネーズ	844 kcal
		ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉 豆乳 白花豆	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		31.8 g
		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	38.4 g
		ひとくちゼリー								3.0 g
		牛乳		牛乳						
26	木	ご飯				米			ごま	778 kcal
		味付けのり		のり						30.2 g
		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 なす レモン	片栗粉 さといも 砂糖	なたね油		21.5 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		2.8 g
		市川の梨				梨				
27	金	ご飯				米				801 kcal
		肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油		32.1 g
		鯖の竜田揚げ	鯖			生姜	小麦粉 片栗粉	なたね油		26.2 g
		塩昆布キャベツ		昆布	小松菜	キャベツ きゅうり		なたね油 ごま油		2.3 g
		牛乳		牛乳						
30	月	麦ご飯				米 大麦				754 kcal
		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 キャベツ きゅうり	小麦粉	なたね油 バター		28.4 g
		マセドアンサラダ		チーズ	人参		じゃが芋	なたね油		20.2 g
		豆乳プリン	豆乳			コーン 玉ねぎ	プリン	プリンの素		2.4 g
		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・ご協力くださいますよう、よろしく申し上げます。

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

おねがい!
 ★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ★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きましょう。

9月の平均値	
エネルギー	784 kcal
たんぱく質	30.2 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	2.6 g