





こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標
かんが しよくじ マナーを考えて食事をしよう

日	曜日	こんだて	ち けね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎようじ 行事
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1	土	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 570 kcal	オープン スクール
		はんぺんのみずなのみそしる			みずな たまねぎ	たんばく質 26.0 g	
		ひりゅうず		あぶら	にんじん	脂質 18.4 g	
		ぶたとだいこんのうまに		こんにやく	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	食塩相当量 2.6 g	
		カレーふりかけ			たまねぎ		
5	水	ぎゅうにゅう					
		「じごくのラーメンや」ちのいけラーメン	とりにく	こむぎめん	もやし しめじ ほうれんそう トマト	エネルギー 576 kcal	はなし お話 きゅうしょく 給食
		カレーチーズはるまき	チーズ	こむぎかわ じゃがいも あぶら		たんばく質 24.3 g	
		ぶたとじゃがいものオイスターいため	ぶたにく	じゃがいも	ピーマン もやし ねぎ しいたけ	脂質 25.5 g	
						食塩相当量 3.1 g	
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きのこごはん	とりにく	こめ	しめじ まいたけ エリンギ にんじん	エネルギー 559 kcal	
		のっぺ	さけ とりにく ちくわ どうふ	さといも こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ やさえんどう	たんばく質 28.3 g	
		いかのねぎみそやき	いか みそ			脂質 19.8 g	
		こまつなチーズサラダ	チーズ		こまつな キャベツ にんじん	食塩相当量 2.5 g	
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 583 kcal	は えいせ 歯の衛生 いしゅうかん 週間 こんだて 献立
		いもがらのみそしる			かぶ ねぎ にんじん いもがら	たんばく質 30.8 g	
		てばとまめのてりに			ねぎ	脂質 16.6 g	
		さきいかときりぼしのサラダ			きゅうり きりぼしだいこん キャベツ にんじん	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう					
10	月	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 584 kcal	
		にらなっとう	なっとう		にら キャベツ	たんばく質 23.4 g	
		みそにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	脂質 15.6 g	
		わかさぎのごまフライ	わかさぎ	あぶら こむぎこ パンこ		食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	火	あげばん<ココア>	ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さとう		エネルギー 580 kcal	
		チキンヌードルスープ	とりにく	こむぎめん	たまねぎ セロリ マッシュルーム	たんばく質 21.0 g	
		ひじきとブロッコリーのサラダ	ひじき ハム		にんじん ブロッコリー もやし	脂質 24.4 g	
						食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	水	ごはん		こめ		エネルギー 673 kcal	
		ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		キムチ キャベツ たまねぎ まめもやし	たんばく質 29.1 g	
		かきたまじる	なると たまご		にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	脂質 22 g	
		さつまいもチップス		さつまいも あぶら		食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 639 kcal	はなし お話 きゅうしょく 給食
		あつあげのカレーにこみ	あつあげ ぶたにく		キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	たんばく質 24.1 g	
		ごまマヨあえ	ツナ わかめ		にんじん もやし きゅうり	脂質 22.7 g	
		「てんやわんやめいたんてい」えんぴつ	クリーム	さつまいも こむぎかわ あぶら		食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	金	ごもくちらし	とりにく たまご	こめ	にんじん しいたけ さやえんどう	エネルギー 663 kcal	しちごさん 七五三 こんだて 献立
		ななしなみそしる	とりにく どうふ なると みそ	こんにやく	だいこん こまつな にんじん	たんばく質 25.1 g	
		にしんのたつたあげ	にしん	あぶら でんぶん		脂質 21.3 g	
		さんしょくかてん		さとう	いちご レモン	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	月	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 581 kcal	
		じゃがいものみそしる		じゃがいも	ねぎ	たんばく質 28.1 g	
		ぼらのにんにくしょうゆやき				脂質 17.0 g	
		にくだんごとなまあげのうまに			たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう					
18	火	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター	にんにく あかピーマン	エネルギー 611 kcal	
		チリコンカルネ	いんげんまめ ぶたにく		たまねぎ さやいんげん	たんばく質 24.8 g	
		そうめんサラダ	ハム かまぼこ	こむぎめん	もやし きゅうり にんじん	脂質 25.5 g	
						食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	水	さつまいもごはん		こめ さつまいも		エネルギー 601 kcal	ちさんちしょう 千産千消 こんだて 献立
		ちばのぐだくさんみそしる		さといも	ごぼう だいこん にんじん こまつな	たんばく質 26.9 g	
		このしろのさんがやき			ねぎ たまねぎ	脂質 18.1 g	
		ごまあえ		ごま	こまつな キャベツ にんじん	食塩相当量 2.8 g	
		なしゼリー		さとう	なし		
		ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を との 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事	
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
20	木	ごはん		こめ		エネルギー 656 kcal		
		キーマカレーのルウ	ひよこまめ とりにく ヨーグルト		たまねぎ コーン グリンピース にんじん	たんばく質 21.5 g		
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		にんじん もやし きゅうり	脂質 22.1 g		
		コーヒーゼリー	クリーム	さとう		食塩相当量 1.9 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 630 kcal	はなし お話 きゅうしよく 給食	
		キムチチゲ	ぶたにく どうふ		キムチ たまねぎ にら	たんばく質 28.0 g		
		バンサンス	たまご やきぶた	はるさめ	きゅうり にんじん	脂質 20.2 g		
		「いかりのギョーザ」ぎょうざ	ぶたにく	こむぎかわ	キャベツ にら ねぎ	食塩相当量 2.6 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 579 kcal		
		ちゅうかスープ	とりにく どうふ たまご		ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ	たんばく質 24.6 g		
		しろみざかなカツレツ	しいら チーズ	こむぎこ パンこ あぶら		脂質 20.7 g		
		ツナともやしのカレーサラダ	ツナ		もやし どうみょう にんじん	食塩相当量 1.6 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26	水	ツナトマトクリームスパゲティ	ツナ どうにゅう クリーム	こむぎめん	たまねぎ しねじ ほうれんそう	エネルギー 592 kcal	はなし お話 きゅうしよく 給食	
		ミルクポトフ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	さつまいも	ヤングコーン にんじん 玉ねぎキャベツ	たんばく質 25.4 g		
		「おつきさまのパンケーキ」パンケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう		脂質 20.4 g		
						食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	木	5かいそうのおもいでピラフ	ウインナー あさり	こめ マーガリン	しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう	エネルギー 622 kcal	めし まんが飯	
		5かいそうまるごとピカタ	とりにく たまご	きょうりきこ ノンエッグマヨ		たんばく質 23.6 g		
		コールスロー	ハム	ノンエッグマヨ	キャベツ にんじん コーン	脂質 19.8 g		
		フルーツしらたま		しらたまもち	りんご みかん いちご マスカット	食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 605 kcal		
		かにたま	かにかま たまご		たけのこ ねぎ にんじん グリンピース	たんばく質 24.0 g		
		ビーフンスープ	とりにく たまご	ビーフン	にんじん たまねぎ はくさい どうみょう	脂質 19.2 g		
		ココナツミルクゼリー	どうにゅう	さとう	マンゴー ココナツ	食塩相当量 2.0 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。 ○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただけると助かります。)							栄養価の月平均値 エネルギー 606 kcal たんばく質 25.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	

千産千消デー

千産千消とは、千葉県で生産された畜産物・農産物、千葉県で漁獲された水産物など、千葉県産の食品を千葉県民で消費(食べる)取組です。生産者や食べ物への感謝、食文化、鮮度や輸送コスト、環境負荷などを学んでもらうための取り組みです。

給食の味にチャレンジ！

木綿豆腐(水切り)	濃厚だけど罪悪感なし	豆腐ツナグラタン	
ピザ用チーズ	1丁(300~400g)	Aツナ缶	1缶(60~70g)
	100g	たまねぎ(ざく切り)	1／3個
		オリーブ(黒でも緑でも)	3~4粒分
		マヨネーズ	大さじ3と1/3
		ナンプラー(なければ醤油)	小さじ1
		黒こしょう	2つまみ

- 調理
- ①豆腐を6等分に切って、耐熱の容器に並べる。
②Aの材料をミキサーに入れて、ペースト状になるまで混ぜる。
③豆腐にAのソースをかけ、チーズをのせて、180℃のオーブンで15分程度焼く。
- ポイント
- グラタンをグリルやオーブントースターで焼く場合は、火加減や時間を調整して下さい。
豆腐に火が通り、表面に軽い焼き色がつけば食べ頃です。

★給食への質問や、給食レシピのご所望がありましたら、ココを切り取りご提出ください。レシピをご要望の際は、クラスとお名前の記入をお忘れなく！

9月の食べのこし

重さ 589Kg 平均 7.6%

1カ月で約900人分の給食を、食べずに捨てたことになります。

→ 栄養士 高崎 行