

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	かわいじ 開始	こんだて		体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳							コップパン	豚 チーズ	なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 生姜 セロリ トマト マッシュルーム	牛乳	コップパン	豚 チーズ	なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 生姜 セロリ トマト マッシュルーム
2 火	ターメリックライス		米	エネルギー	578 kcal				かわいじ 開始	ナスのグラタン	豚 チーズ	なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 生姜 セロリ トマト マッシュルーム	牛乳	コップパン	豚 チーズ	なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 生姜 セロリ トマト マッシュルーム
	キーマカレー	豚 大豆 ヨーグルト	なたね油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ コーン マッシュルーム	20.6 g					スパゲッティのカレーサラダ	ツナ	カツスパゲッティ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ バセリ	牛乳	コップパン	豚 チーズ	なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 生姜 セロリ トマト マッシュルーム
	ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 キュウリ 枝豆	19.0 g					ブルーン			キャベツ 人参 玉ねぎ バセリ	牛乳	コップパン	豚 チーズ	なたね油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 生姜 セロリ トマト マッシュルーム
	いちかわのなし			なし						きゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g	牛乳	牛乳		牛乳
	ぎゅうにゅう	牛乳																
3 水	クロックムッシュ	ハム チーズ	食パン	エネルギー	572 kcal					ごはん			米 麦		牛乳	米 麦	エネルギー	626 kcal
	ポークピーンズ	大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン	なたね油 ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ いんげんトマト	24.8 g					ハヤシライス	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ シメジ バセリ	牛乳	コップパン	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ シメジ バセリ
	コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ	22.0 g					ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	牛乳	コップパン	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ シメジ バセリ
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー							フローズンゼリー			オレンジゼリー		牛乳	コップパン	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖
	ぎゅうにゅう	牛乳								きゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
4 木	ごはん		米 麦	エネルギー	644 kcal					にくうどん	豚 油揚げ かつお節 昆布	うどん	ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ		牛乳	米 麦	エネルギー	574 kcal
	やきにくどんのぐ	豚	なたね油 砂糖 ごま油 濃粉 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン もやし にんにく 生姜	27.4 g					ツナときりばしだいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	牛乳	コップパン	豚 油揚げ かつお節 昆布	うどん	ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ
	なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	なめこ	19.7 g					きなこのおはぎ	あんきな粉	もち米 米 砂糖	もち米 米 砂糖	牛乳	コップパン	豚 油揚げ かつお節 昆布	うどん	ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ
	チヨコチップクッキー	豆乳	なたね油 砂糖 小麦粉 チョコレート							ミルメーク			ミルメークコーヒー液体		牛乳	コップパン	豚 油揚げ かつお節 昆布	うどん
	ぎゅうにゅう	牛乳								きゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
5 金	さつまいもごはん	昆布	もち米 米 さつま芋 ごま						ごはん			米		牛乳	米 麦	エネルギー	578 kcal	
	さけのてりやき	鮭	砂糖	にんにく					やきさんま			秋刀魚		牛乳	米 麦	エネルギー	28.0 g	
	せんべいじる	豚 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ					なつとうあえ			納豆 のり ちりめんじゃこ		牛乳	米 麦	エネルギー	20.7 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト							さつまいものみそしる			生揚げ さばぶし 味噌	さつま芋	牛乳	米 麦	エネルギー	1.9 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう			えのき茸 大根 長ねぎ 小松菜		牛乳	米 麦	エネルギー	699 kcal	
8 月	スパゲッティ・ナポリタン	ベーコン 豚 チーズ	カツオバゲッティ なたね油	人参 玉ねぎ にんにくトマトビーマン	616 kcal				ごはん			米		牛乳	米 麦	エネルギー	27.6 g	
	マセドアンサラダ	チーズ	じゅわん	人参 キュウリ 玉ねぎ	20.5 g				マーボーどんのぐ			豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	牛乳	米 麦	エネルギー	19.9 g	
	いちかわなしのパイ		パイシート 砂糖 粉糖	なし レモン					きゅうりとささみのちゅうかあえ			鶏	砂糖 ごま油	牛乳	米 麦	エネルギー	2.2 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							まっちゃんしパン			豆乳	蒸しパンミックス なたね油 甘納豆	牛乳	米 麦	エネルギー	2.1 g	
									ぎゅうにゅう			牛乳		牛乳	米 麦	エネルギー	2.1 g	
9 火	きっかごはん		米	菜めしの素 茄	エネルギー	570 kcal		重陽の節句 こんだて 献立	ごはん			米		牛乳	米 麦	エネルギー	573 kcal	
	さばカレー やき	鯖		生姜 玉ねぎ にんにく	27.7 g				とりにくのてりやき			砂糖	にんにく	牛乳	米 麦	エネルギー	28.4 g	
	とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう					ごまあえ			ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	牛乳	米 麦	エネルギー	18.7 g	
	ぶどう								ごじる			豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌	人参 長ねぎ 小松菜	牛乳	米 麦	エネルギー	2.1 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう			牛乳		牛乳	米 麦	エネルギー	2.1 g	
10 水	ごはん		米 麦					ていらいけん 定例研	さけピラフ			米 麦 バター なたね油	玉ねぎ 人参 コーン	牛乳	米 麦	エネルギー	594 kcal	
	ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	なたね油 ごま油 濃粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	31.5 g				タンドリーチキン			鶏 ひよこ豆	エッグケアマヨネーズ	牛乳	米 麦	エネルギー	28.0 g	
	なまあげとやさいのうまい	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 濃粉	玉ねぎ 人参 ちりめん いんげん	22.4 g				フレンチきゅうり				なたね油 砂糖	きゅうり 玉ねぎ	牛乳	米 麦	エネルギー	22.8 g
	ひとくちアセロラゼリー		アセロラゼリー						きのこスープ			鶏 豆乳 牛乳 チーズ	じゃが芋 なたね油 小素粉 バター	牛乳	米 麦	エネルギー	1.8 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう			牛乳		牛乳	米 麦	エネルギー	1.8 g	
11 木	ごはん		米 麦						ひじきごはん			さばぶし 鶏 大豆	ひじき 油揚げ 鶏 牛乳 ベーコン 濃り豆腐 チーズ	牛乳	米 麦	エネルギー	599 kcal	
	あぶたまどん	卵 油揚げ さばぶし	砂糖	玉ねぎ みつば	28.3 g				こうやどうふいりたまご やき				なたね油	きゅうり 玉ねぎ	牛乳	米 麦	エネルギー	27.1 g
	さわにわん	豚 昆布 かつお節		人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ					キャベツのみそしる			わかれ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	牛乳	米 麦	エネルギー	19.4 g	
	ももゼリー			ももゼリー					いちかわなしのゼリー			クールゼリーの素	なし レモン	牛乳	米 麦	エネルギー	2.3 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳							ぎゅうにゅう			牛乳		牛乳	米 麦	エネルギー	1.9 g	
12 金	ごはん		米 麦						9月の平均値									
	じゃこだいす	大豆 ちりめん		濃粉 ごま なたね油 砂糖					エネルギー	604 kcal								
	けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし		さといも こんにゃく					たんぱく質	26.4 g								
	ほうれんそうとバナナのケーク	牛乳		砂糖 バター ホットケーキミックス					脂質	20.4 g								
	ぎゅうにゅう	牛乳							食塩相当量	1.9 g								
16 火	ツナそぼろごはん	ツナ	米 なたね油 砂糖	生姜 ビーマン 人参 玉ねぎ	エネルギー	581 kcal			【学校給食で使用するお米の産地について】									
	シシャモぱりぱりあげ	ししゃも	春巻きの皮 小麦粉 なたね油		たんぱく質	27.3 g			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ますため、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。									
	なまあげのにくみそに	豚 味噌 生揚げ さばぶし	砂糖 じゃが芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ 竹の子	脂質	22.5 g			いちかわ	じゅうよう	じょうわん	味噌コンテスト	で「市川のなし」は受賞の常連です。	牛乳	米 麦	エネルギー	1.8 g	
	ぎゅうにゅう	牛乳			いいかわ	さとうきび			じょうわん	じょうわん	じょうわん	味噌コンテスト	で「市川のなし」が出ますので、楽しみにしてくださいね。	牛乳	米 麦	エネルギー	1.8 g	
					いちかわ	いちかわ			じょうわん	じょうわん	じょう							