

日	曜日	牛乳	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	からだちょうしととの 体の調子を整えるもの	
2	火		ごはん		こめ		エネルギー 634 kcal
			ボークカレー	ぶた チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	たんばく質 18.8 g
		がいつき 2学期 きゅうしょくよかいし 給食開始	海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 21.0 g
			ミニクレープ (パイン)				食塩相当量 1.7 g
3	水		コーンピラフ	とり	こめ バター なたねあぶら	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	エネルギー 599 kcal
			白身魚のラビゴットソース	たら	でんぶん なたねあぶら さとう	たまねぎ あかピーマン きピーマン きゅうり	たんばく質 24.5 g
			青菜のソテー	ベーコン	バター	こまつな コーン	脂質 22.2 g
4	木		ごはん		こめ		エネルギー 559 kcal
			豚肉と小松菜のあんかけ丼の具	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ こまつな	たんばく質 27.9 g
			さつま汁	とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ	脂質 14.9 g
			冷凍みかん			みかん	食塩相当量 2.5 g
5	金		コッペパン		コッペパン		エネルギー 637 kcal
			ミラノ風チキン	とり チーズ	オリーブオイル さとう	トマト にんにく	たんばく質 28.3 g
			コールスローサラダ	ハム	エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	脂質 26.3 g
			ポトフ	ソーセージ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	食塩相当量 2.4 g
			ソーダフロートゼリー		ソーダフロートゼリー		
8	月		ごはん		こめ		エネルギー 597 kcal
			焼き肉丼の具	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	たまねぎ にら にんじん もやし ながねぎ にんにく しょうが りんごジャム	たんばく質 31.2 g
			みそけんちん汁	とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし	さといも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな しいたけ	脂質 17.0 g
			オレンジゼリー		オレンジゼリー		食塩相当量 2.0 g
9	火		菊花ごはん	あぶらあげ	こめ さとう ごま	にんじん しいたけ きくのり	エネルギー 590 kcal
			白身魚のもみじ焼き	たら	エッグケアマヨネーズ	にんじん	たんばく質 25.3 g
		ちゅうよう 重陽の節句 (9/9)	いものこ汁	とうふ ぶた こんごうぶし こんぶ みそ	さといも こんにやく	ながねぎ	脂質 20.8 g
			梨			なし	食塩相当量 2.2 g
10	水		ごはん		こめ		エネルギー 578 kcal
			あぶたま丼の具	とり たまご あぶらあげ	さとう	たまねぎ ほうれんそう グリンピース	たんばく質 25.2 g
		ていれいけん 定例研	ほうれんそうのからしマヨ和え		エッグケアマヨネーズ さとう	もやし ほうれんそう	脂質 21.6 g
			ひとくちりんごゼリー		ひとくちりんごゼリー		食塩相当量 1.5 g
11	木		メキシカンライス	ぶた	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	エネルギー 585 kcal
			ピーマンの肉詰め	ぶた	こむぎこ パンこ さとう	ピーマン たまねぎ トマト	たんばく質 23.2 g
			レタスとベーコンのスープ	ベーコン たまご	でんぶん	レタス にんじん たまねぎ	脂質 22.5 g
							食塩相当量 2.1 g
12	金		ナポリタン	ソーセージ ぶた	スバゲッティ なたねあぶら マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト	エネルギー 613 kcal
			ハムコーンサラダ	ハム	さとう オリーブオイル なたねあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく	たんばく質 18.5 g
			レモンクリームパイ		パイシート	レモンフィリング	脂質 28.9 g
							食塩相当量 1.5 g
16	火		ごはん		こめ		エネルギー 634 kcal
			ハヤシライス	ぶた	なたねあぶら こむぎこ マーガリン	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト	たんばく質 23.5 g
			マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり コーン	脂質 19.9 g
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.8 g
17	水		キンバ風ごはん	ぶた のり	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう にんにく だいこん	エネルギー 567 kcal
			ケランマリ	ハム たまご チーズ	ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	たんばく質 25.6 g
			わかめスープ	わかめ ベーコン とり	ごま ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	脂質 21.7 g
							食塩相当量 2.5 g
18	木		ごはん		こめ		エネルギー 618 kcal
			チンジャオロース	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ピーマン あかピーマン たけのこ	たんばく質 28.4 g
			にらたまスープ	とうふ たまご なたね かつおぶし こんごうぶし こんぶ	でんぶん	にら ながねぎ しいたけ	脂質 21.4 g
			杏仁豆腐		杏仁豆腐		食塩相当量 2.3 g
19	金		五目ごはん	あぶらあげ とり こんごうぶし	こめ さとう なたねあぶら	しいたけ にんじん ごぼう	エネルギー 680 kcal
			さばのごまだれ焼き	さば	ごま さとう		たんばく質 34.2 g
		あき 秋の彼岸 (9/20~26)	さわにわん	ぶた とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	さといも	しいたけ ごぼう にんじん ほうれんそう	脂質 21.4 g
			おはぎ		おはぎ		食塩相当量 2.1 g
22	月		ツナコーントースト	ツナ	しょうパン エッグケアマヨネーズ	たまねぎ コーン	エネルギー 694 kcal
			チリコンカン	いんげんまめ ベーコン ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト さやいんげん	たんばく質 27.0 g
			豆乳プリン		豆乳プリン		脂質 31.0 g
							食塩相当量 2.2 g
24	水		ごはん		こめ		エネルギー 603 kcal
			チキンアドボ	とり		にんにく	たんばく質 22.9 g
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	なたねあぶら バター	キャベツ にんじん にら コーン きぬさや	脂質 23.8 g
			オニオンスープ	ベーコン	なたねあぶら	たまねぎ キャベツ	食塩相当量 1.9 g
			お米のババロア		お米のババロア		
25	木		ごはん		こめ		エネルギー 591 kcal
			しいらの竜田揚げ	しいら	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんばく質 28.5 g
			青菜の炒め煮	さくらえび あぶらあげ	ごまあぶら なたねあぶら	こまつな	脂質 20.3 g
			豚汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 2.2 g
			梨			なし	
26	金		中華おこわ	やきぶた とり	こめ もちごめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	エネルギー 615 kcal
			シュウマイ	ぶた	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが しいたけ	たんばく質 25.7 g
			ハンサンスー	たまご やきぶた	はるさめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり	脂質 22.9 g
			中華スープ	とうふ ベーコン なたね わかめ		たまねぎ えのきたけ ながねぎ	食塩相当量 2.5 g
29	月		ごはん		こめ		エネルギー 603 kcal
			コーンフレーク揚げ	とり たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ コーンフレーク なたねあぶら	しょうが にんにく	たんばく質 24.0 g
			ごまサラダ		ごま オリーブオイル さとう	もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン	脂質 21.4 g
			コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	食塩相当量 1.9 g
30	火		さつまいもごはん		こめ さつまいも ごま		エネルギー 618 kcal
			鮭のマヨネーズ焼き	さけ	エッグケアマヨネーズ パンこ		たんばく質 26.3 g
			根菜みそ汁	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ みそ	さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ こまつな	脂質 18.9 g
			マスカットゼリー				食塩相当量 2.2 g

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。

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、千葉県産のお米を使用しております。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月につきましては、会津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、よろしくお願いいたします。

栄養価の月平均値

エネルギー 611 kcal

たんばく質 25.7 g

脂質 22.0 g

食塩相当量 2.1 g