

9月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価				
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素	成長期に大切な栄養			
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種類		カルシウム mg	鉄 mg		
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
2月	○		我孫子産野菜の日			牛肉 豆腐 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり しょうが りんご にんにく グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 Kcal 32.3 g 26.3 g 3.9 g	428	3.4	
3火	○		ビーフカレーライス 福神漬け	豆腐とひじきのサラダ	グレープ フルーツ	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ 大根 ねぎ うめ みかん	米 じゃがいも 白滝 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 Kcal 32 g 17.2 g 3.9 g	373	4.2	
4水	○		焼肉チャーハン	ししゃものマリネ 春雨スープ	巨峰	牛肉 卵 かまぼこ なると	牛乳 ししゃも	小松菜 人参 ピーマン パプリカ	ねぎ 玉ねぎ 巨峰 にんにく しょうが たけのこ もやし	米 麦 砂糖 小麦粉 春雨	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 Kcal 34.4 g 24.3 g 4.5 g	496	3.8	
5木	○		ナン	タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜スープ	洋梨コンポート	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん 豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 パセリ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 洋梨	米 ナン じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 Kcal 36.7 g 29.1 g 4.2 g	334	2.6	
6金	○		豆腐のうま煮丼	和風サラダ	杏仁豆腐	豆腐 豚肉 かにかま	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ きゅうり もやし キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 Kcal 34.2 g 25.3 g 2.6 g	587	5.9	
11水	○		我孫子産野菜の日			大豆 豚肉 牛肉 卵 鶏肉 ウインナー 鶏レバー	牛乳 粉チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キウイ	米 麦 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 Kcal 33.3 g 27.3 g 3.2 g	374	4.8	
12木	○		我孫子産野菜の日			大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ 豚肉	牛乳 ひじき ししゃも	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ なし	米 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 Kcal 39.6 g 27.2 g 3.1 g	628	5.6	
13金	○		ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め とうがんと卵のスープ	ヨーグルト	豚肉 卵 生揚げ なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ とうが しいたけ しょうが	米 砂糖 でんぶん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 Kcal 34.3 g 23.6 g 3.2 g	636	4.8	
17火	○		我孫子産野菜の日			えび いか うずらの卵 豚肉 ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ ねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが きゅうり 玉ねぎ	中華麺 でんぶん さつまいも 砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 Kcal 31.5 g 29.7 g 3.1 g	372	3.1	
18水	○		ご飯	鮭のきのこのマネズ 焼き ナムル じゃがいものみそ汁	バナナ	鮭 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ えのき キャベツ 玉ねぎ バナナ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 Kcal 35.1 g 24.5 g 3.1 g	369	3.7	
19木	○		十五夜献立			鶏肉 豆腐 卵	牛乳 りんご 小松菜	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 もち米 じゃがいも 里芋 砂糖 ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 Kcal 31.7 g 21.7 g 2.9 g	443	3.7	
20金	○		チキンライス	ポトフ風野菜スープ いりこナッツ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 いりこ ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン グリーンピース パイン 黄桃 バナナ みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 Kcal 28.1 g 20.3 g 2.9 g	415	2.7	
24火	○		我孫子産米を味わう日			鶏肉 いか うずらの卵 油揚げ 生揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん 小松菜	ごぼう キャベツ たけのこ ねぎ なし	米 さいとも 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 Kcal 35.6 g 19.5 g 3.1 g	422	4.4	
25水	○		きな粉揚げパン	ツナと大豆のサラダ 手作りワンタンスープ	ドライブルー	きな粉 豚肉 なると ツナ 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ ブルーン	パン 砂糖 ワタンの皮	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 Kcal 33.1 g 30 g 4.1 g	422	3.3	
26木	○		栗おこわ	さんまのかば焼き ピーナツ和え きのこのみそ汁	グレープ フルーツ	さんま 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ ねぎ 大根 えのき なめこ しめじ グレープフルーツ	米 でんぶん もち米 砂糖	落花生 ピーナツパ ター 油 栗 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 Kcal 33 g 31.8 g 4.2 g	395	3.9	
27金	○		ツナカレーピラフ	きのこのキッシュ じゃがいものスープ	オレンジ	ツナ 豆乳 白花豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム エリンギ しめじ セロリ オレンジ	米 麦 じゃがいも	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 Kcal 31.3 g 34.4 g 4.3 g	436	3.0	
30月	○		ご飯	鯖の香り焼き ひじきとキャベツのサラダ かぶのみそ汁	バナナ	さば ハム 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ かぶ キャベツ ねぎ バナナ	米 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 Kcal 33.9 g 23.4 g 3.9 g	380	4.9	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 Kcal 33.2 g 13.5 g 3.5 g	442	4.0
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g	450	4.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

【十五夜】

9月19日は十五夜です。中秋の名月とも呼ばれ、一年間で一番月が美しく見えると言われています。十五夜は、美しい月をめぐる他に、だんごやすすき、いもなどをお供えし、秋の収穫に感謝する行事でもあります。19日の給食は十五夜の行事食として、お月見のお供えに使われるさといもや団子を使った献立にしました。

