



9 月 献 立 表



我孫子中学校

日	曜	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量
			主食	主菜・副菜・汁物	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖	⑥油脂類						
						たんぱく質	無機質カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
2	金	○	ジャー ジャー麺	芋の唐揚げ	フルーツ 白玉小豆	卵 豚肉 大豆 みそ 小豆	牛乳	人参	きゅうり 桃 もやし 長葱 みかん バイン バナナ キウイ	麵 砂糖 餅 じゃが芋	油	938	32.6	32	335	4.2	3.7
5	月	○	オムライス	ジャーマンポテト 野菜スープ	梨	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 粉チーズ	人参 トマト パセリ チンゲン菜	玉葱 グリン ピース コーン キャベツ 梨	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	758	26.3	21.5	322	2.2	4.1
6	火	○	麻婆丼	切干大根のナムル	洋梨の クリーム ソース	豚肉 豆腐 大豆 みそ ハム	牛乳 クリーム	人参 ニラ	みかん 梨 キャベツ 長葱 きゅうり 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	874	31.6	26.2	475	4.1	2.5
7	水	○	ツナトースト	カボチャのクリームシチュー コーンサラダ ミルメーク (我孫子産野菜の日)	ぶどう	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ クリーム	人参 かぼちゃ	玉葱 きゅうり マッシュルーム グリーンピース レタス キャベツ コーン 巨	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	978	37.7	37.2	536	3.3	4.6
8	木	○	チキン カツカレー ライス	フレンチサラダ 福神漬	メロン シャーベット	鶏肉 みそ 卵	牛乳 クリーム	人参 トマト	きゅうり レタス バイン 玉葱 グリン ピース	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油	988	30.8	30.5	340	2.6	3.7
9	金	○	キムチ チャーハン	えびワンタンスープ	杏仁豆腐	エビ 卵 豚肉 ナルト	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 チンゲン菜	長葱 白菜 も やし みかん 桃 バイン キウイ	米 麦 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	油 バター	833	27.5	21.2	440	6	3.4
13	火	○	さつま芋 ご飯	擬製豆腐 けんちん汁 (お月見献立)	月見団子	豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜 万能葱	玉葱 大根 しいたけ ごぼう しいたけ	米 麦 さつま芋 里芋 こんにゃく	油 ごま	777	30.5	19.8	405	3.8	3.8
14	水	○	秋刀魚ご飯	桜エビの卵焼き 即席漬け なすの味噌汁	梨	秋刀魚 卵 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	人参	玉葱 長葱 きゅうり キャベツ なす	米 麦 砂糖	油 ごま	854	33.5	31.3	728	4.5	3.2
15	木	○	あさり カレーピラフ	ししゃものごま焼き トマトと卵のスープ	パイナップル	豚肉 卵 あさり ベーコン	牛乳 ししゃも	人参 トマト 小松菜 ピーマン	玉葱 コーン マッシュルーム バイン	米 麦 砂糖	油 ごま	769	30.8	25.2	509	3.6	3.7
16	金	○	鯖の豆板醤焼き さつま芋のサラダ なめこ汁	ご飯 納豆		納豆 鯖 ハム 豆腐 みそ	牛乳	人参 万能葱 小松菜	玉葱 長葱 きゅうり なめこ 長葱	米 砂糖 さつま芋	油 マヨネーズ	879	36.6	30.1	417	4.8	3.2
20	火	○	秋刀魚の塩焼き ポテトサラダ 豚汁	のりの佃煮	梨	豚肉 さんま ハム	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱 大根 きゅうり ごぼう 長葱 梨	米 砂糖 でん粉 芋	油 里	919	34.6	35.7	347	4	3.5
21	水	○	卵 サンドパン	ポトフ 青のりじゃこ大豆	青切り みかん	卵 豚肉 大豆	牛乳 かえり煮 干し 青のり	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 かぶ セロリ みかん	パン じゃが芋	油	877	35.2	37.9	372	3.8	3.6
22	木	○	玄米ゆかり ご飯	鯖の味噌煮 野菜のごま酢あえ むらくも汁	プルーン	鯖 みそ ハム ナルト 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 長葱 しいたけ も やし キャベツ ブルー	米 麦 でん粉 砂糖 玄米	油	767	33.8	20.3	370	3.6	3.7
26	月	○	鮭の紅葉焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め 冬瓜汁	ご飯	グレープ フルーツ	鮭 豚肉 厚揚げ 卵 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松 菜 ビーマ ン	玉葱 長葱 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 薄力粉 じゃが芋	油 バター	766	38	22.8	392	3	2.3
27	火	○	栗ご飯	ししゃもの彩り揚げ 野菜のピーナッツあえ お講汁	ラ・フランス ヨーグルト	卵 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ラ・フランス	米 里芋 砂糖 米粉 こんにゃく	油 栗 ごま ピーナッツ	835	32.8	22.9	639	4.6	3.2
28	水	○	スパゲッティ ミートソース	海藻サラダ	スイート ポテト	豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ 粉チーズ クリーム	人参 トマト パセリ	玉葱 コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム	麵 砂糖 さつま芋	油 バター ごま	930	35	30.7	431	4.4	2.8
29	木	○	ひじきご飯	じゃが芋の南蛮煮 金時豆の煮豆	梨	鶏肉 豚肉 みそ 金時豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	グリーンピース ごぼう 玉葱 梨 枝豆	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	844	30.3	20.1	423	5.2	2.8
30	金	○	吹き寄せご飯	ほきのガーリックナッツ焼き お浸し 大根と油揚げの味噌汁		ほき 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 パセリ ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	油 ごま	792	35	28.2	423	4.1	3.7
☆仕入れの都合で献立の一部を変更することもありますのでご了承下さい											今月の平均栄養価	854	32.9	27.4	439	4.0	3.4
											文部科学省 基準栄養価	850	19 ~35	27	420	4	3 以下