



9月 給食献立表



日	曜日	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		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類	⑥油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
						卵・大豆	小魚・海藻	たんぱく質	無機質(カルシウム)	カロチン	ビタミンC						
3	火	○	(防災の日献立) セルフおにぎり	鱈の塩焼き 切干大根のサラダ 豚汁	ひとくちゼリー (みかん)	マス ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 切り干し大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油	743	30.8	22.0	370	5.9	3.0
4	水	○	カレー 麻婆 豆腐丼	バンサンスー	豆乳ココア プリン	いんげん豆 豚肉 豆腐 豚レバー ハム 豆乳	牛乳	人参 にら 小松菜	玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	油 バター ごま油 ごま	781	30.0	23.5	449	3.8	2.1
5	木	○	ご飯	鱈の葱みそ焼き 空心菜と春雨炒め 田舎汁	冷凍みかん	鱈 豆腐	牛乳	空心菜 人参	ねぎ 干し椎茸 にんにく 大根 ごぼう もやし みかん	米 春雨 じゃがいも	油	679	30.3	12.8	404	4.6	2.3
6	金	○	麦ご飯	カツ煮 キャベツのみそ汁 味付け海苔	フレッシュ プルーン	鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	三つ葉 小松菜 人参	玉葱 キャベツ ブルー	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	784	29.5	24.5	433	6.4	3.9
9	月	○	(重陽の節句献立) 麦ご飯	鯖のごまだれ焼き 菊花和え 大根のみそ汁	我孫子産 豊水梨	さば 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 菊 大根 ねぎ 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	762	27.0	28.5	379	3.4	2.3
10	火	○	(体育祭練習期間9~13日) ガーリック ピラフ	鶏のレモンソテー ミネストローネ	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 あさり ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン ピーマン 人参 トマト	生姜 とうもろこし にんにく レモン 玉葱 セロリ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	800	36.3	23.3	466	7.4	2.8
11	水	○	(今月のカレー) 麦ご飯	月見カレー 梅ドレッシングサラダ	パイナップル	豚肉 あさり 鶏卵	牛乳 チーズ	人参	玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ しめじ レモン 梅干し パイナップル	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	813	30.1	24.9	328	4.1	2.3
12	木	○	ジャー ジャー 麺	マカロニサラダ チーズ	フルーツ ポンチ	豚肉 豚レバー 大豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 にら	きゅうり もやし ねぎ 玉葱 キャベツ 干し椎茸 みかん パイナップル もも レモン	中華麺 砂糖 澱粉 じゃがいも 白玉もち	ごま油 ごま マヨネーズ 油	849	35.2	29.3	609	3.7	3.8
13	金	○	(明日は体育祭/我孫子産野菜の日) 我孫子の トマトスープ ご飯	生揚げと野菜の旨煮	ぶどうゼリー	豚肉 鶏卵 生揚げ 鶏肉	牛乳	トマト 小松菜 人参 さやいんげん	玉葱 大根 たけのこ 干し椎茸	米 麦 澱粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	705	29.4	21.0	387	4.9	2.2
18	水	○	焼き鶏 ご飯	もち米肉団子 冬瓜のかきたま汁	バナナ	鶏肉 鶏卵 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	小松菜 人参	枝豆 玉葱 干し椎茸 冬瓜 ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 水あめ 澱粉	ごま油 ラード	744	32.2	23.6	362	4.5	2.4
19	木	○	(お彼岸献立) ツナの 五目ご飯	枝豆入り卵焼き お講汁	おはぎ	ツナ 油揚げ ハム ベーコン 鶏卵 豆腐 豆腐 いんげん豆	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 さやいんげん トマト	ごぼう 枝豆 マッシュルーム 玉葱 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも おはぎ	油 ごま	718	31.7	21.5	469	6.1	3.2
20	金	○	ご飯	カレイバジルフライ 五目炒め 鮭団子汁	巨峰	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん にら	キャベツ もやし きくらげ えのきたけ 大根 ねぎ 巨峰	米 春雨 じゃがいも	油 ごま油	829	34.3	26.6	515	2.7	3.4
24	火	○	麦ご飯	太刀魚の 味噌マヨネーズ焼き 磯香和え なめこのみそ汁	みかん	たちうお 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	にんにく もやし なめこ 玉葱 大根 ねぎ みかん	米 麦 パン粉 マヨネーズ	バター	814	26.5	32.6	391	4.4	2.7
25	水	○	麦ご飯	納豆 肉じゃが わかめと野菜のみそ汁 いりこカシューナッツ	我孫子産 新高梨	豚肉 納豆 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 もやし ねぎ 白菜 梨	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま カシューナッツ	790	32.7	20.2	400	4.0	3.1
26	木	○	抹茶 揚げパン	ポークビーンズ 和風サラダ いりこ	オレンジ	きな粉 かまぼこ ツナ あさり いんげん豆 ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ チーズ 生クリーム 煮干し	人参 トマト	キャベツ きゅうり もやし グリンピース 玉葱 オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	油	896	36.3	27.2	441	5.9	3.3
27	金	○	麦ご飯	ししゃものカレー風味焼き 茄子の肉みそ炒め じゃが芋のみそ汁	バナナ	豚肉 大豆 生揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	なす にんにく 生姜 ねぎ 枝豆 玉葱 バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも 澱粉	油 ごま	845	31.3	27.7	555	6.0	3.0
30	月	○	麦ご飯	さんまの揚げ煮 野菜のごま酢和え 豆腐とえのきのみそ汁 海苔の佃煮	パイナップル	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 パイナップル	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	816	26.7	27.9	440	5.6	3.2

☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

☺ 給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、

☺ 我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。

☺ 食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。

☺ 基準値は、改訂前の算出方法のため「今月の平均エネルギー量」が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の平均	786	31.2	24.5	435	4.9	2.9
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

今月の給食目標・・・日本型食生活の良さを見直そう！

日本の食事は、国際的に健康食として認められています。

ごはんを主食としながら、主菜(魚、肉、豆腐、豆、卵など)・副菜(野菜、きのこ、海藻など)を摂り、適度に乳製品や果物を摂る日本型食生活を実践しましょう。