



9月 献立表



令和4年9月1日
我孫子市立久ヶ家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類	油脂類	kcal	g	g	mg	mg	g
					たん白質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質						
2	○	ドライカレーライス	海藻サラダ 煮干し	オレンジ	豚肉 豚肝臓 ウィンナー 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 海藻 煮干し	にんじん	にんにく、しょうが、 玉葱、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 コーン、オレンジ	米、麦、 砂糖 薄力粉、 こんにやく	バター、 油、ごま	780	30.5	27.5	405	4.0	3.3
5	○	ご飯	さばの山椒焼き 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	梨	さば 豆腐 油揚げ、 みそ	牛乳 わかめ	こまつな、 にんじん	しょうが、もやし、 キャベツ、ねぎ、 だいこん、なし	米、麦、 砂糖	ごま	740	32.1	30.4	395	3.9	2.9
6	○	麻婆豆腐丼	のりのナムル 大豆小魚カレー風味	ヨーグルト	豚肝臓、 豚肉、大豆、 豆腐、みそ	牛乳、 煮干し、 ヨーグルト	にんじん、 のり、 こまつな	にんにく、 しょうが、 たけのこ、 干し椎茸、ねぎ、 もやし	米、麦、 砂糖 かたくり粉	油、 ごま	776	35.4	25.0	600	9.9	2.8
7	○	コッペパン ブルーベリー ジャム	レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	パイナップル	ハム、 大豆、 ベーコン、 豚肉	牛乳、 チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、 コーン、レモン、玉葱、 グリーンピース、 しょうが、にんにく、 パイナップル	パン、 砂糖、 じゃがいも	油	755	29.8	24.4	349	2.5	3.1
8	○	ご飯 青菜ふりかけ	揚げなすと厚揚げの肉みそ炒め サンラータン	一口 ぶどう ゼリー	かつお節、 生揚げ、豚肉、 豚肝臓、 大豆、みそ、 鶏肉、たまご	牛乳、 じゃこ、 わかめ	こまつな、 にんじん	なす、ねぎ、 しょうが、にんにく、 えだまめ、 えのきたけ、 たけのこ	米、麦、 砂糖、 かたくり粉、 ゼリー	ごま、 油	751	29.9	28.7	387	5.7	3.6
9	○	十五夜の献立 のご飯	あじのごまだれ焼き 鶏団子汁	お月見 だんご	あじ、 鶏肉、 卵	牛乳、 じゃこ、 ひじき	にんじん、 こまつな	しょうが、ねぎ、 はくさい、 えのきたけ	米、もち米、 さといも、 砂糖、 かたくり粉、 団子	油、 ごま	783	32.1	21.9	403	3.9	3.6
12	○	枝豆 わかめ ご飯	ししゃもの磯辺揚げ かまぼこときやべつのごまマヨ和え 豆もやしのみそ汁	冷凍 りんご	卵、 かまぼこ、 豚肉、 豆腐、みそ	牛乳、わかめ、 じゃこ、 ししゃも、 あおりのり、 きわかめ	こまつな、 にんじん	えだまめ、キャベツ、 えのきたけ、 豆もやし、にんにく、 ねぎ、りんご	米、麦、 薄力粉、 かたくり粉、 じゃがいも	ごま、 油、 エッグケ ア	788	34.3	29.5	564	5.0	4.7
13	○	豚 丼	キャベツの浅漬け 大根と油揚げのみそ汁	冷凍 みかん	豚肉、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 こんぶ	にんじん、 こまつな	玉葱、えのきたけ、 きゅうり、キャベツ、 しょうが、レモン、 だいこん、ねぎ、 ぶなしめじ、みかん	米、麦、 しらたき、 砂糖	ごま	748	30.6	20.9	388	3.6	4.1
14	○	キムチ ご飯	しらすと切干大根の卵焼き 豚汁	乳酸菌 飲料	豚肉、卵、 豆腐、 みそ	牛乳、 しらす干し、 乳酸菌飲料	にんじん、 こねぎ、 こまつな	はくさい、大根、 ねぎ、切干大根、 玉葱、えのきたけ、 だいこん、干し椎茸、 ごぼう	米、麦、 砂糖、 じゃがいも、 こんにやく	油、ごま	756	31.4	30.9	791	3.3	4.5
15	○	中 華 丼	ハンサンスウ アーモンド	フルーツ 杏仁豆腐	えび、いか、 豚肉、 うずら卵、 ハム	牛乳	チンゲンツァ イ、にんじん	はくさい、玉葱、ねぎ、 たけのこ、にんにく、 しょうが、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、もやし、 もも、みかん、パイナップル	米、麦、 かたくり粉、 はるさめ、 砂糖、 杏仁豆腐	油、 ごま、 アーモン ド	821	31.5	24.5	450	4.7	3.1
16	○	チキンカレーライス 福神漬け口 ツナと大豆のサラダ	チキンカレーライス 福神漬け口 ツナと大豆のサラダ	マスケット ゼリー	鶏肉、 豚肝臓、 みそ、ツナ、 大豆	牛乳、 チーズ	にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが、 大根、キャベツ、 きゅうり	米、麦、 薄力粉、 じゃがいも、 ゼリー	油、バター	862	29.7	29.0	341	6.9	3.3
21	○	ご飯	たらのガーリックマヨネーズ焼き 春雨のごま炒め 豆腐と油揚げのみそ汁	オレンジ	たら、豚肉、 かつお節、 油揚げ、みそ	牛乳、 わかめ	パセリ、 にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、玉葱、 しょうが、たけのこ、 ぶなしめじ、もやし、 キャベツ、ねぎ、 だいこん、オレンジ	米、麦、 パン粉、 はるさめ、 砂糖	エッグケ ア、 油、 ごま	724	34.2	24.9	370	2.8	3.0
22	○	ツナトースト ビーンズサラダ 野菜スープ	ツナトースト ビーンズサラダ 野菜スープ	グレープ フルーツ	ツナ、 いんげん豆、 ひよこ豆、 大豆、ハム、 ベーコン	牛乳、 チーズ	にんじん、 こまつな	玉葱、キャベツ、 きゅうり、はくさい、 えのきたけ、コーン、 セロリ、 グレープフルーツ	パン、 じゃがいも	エッグケ ア、 油	760	34.1	28.8	465	2.4	3.7
26	○	ご飯 ひじき ふりかけ	レバーとさつまいもの揚げ煮 大根と卵のスープ	巨峰	かつお節、 豚肝臓、 凍り豆腐、 なると、豆腐、 たまご	牛乳、 ひじき、 しらす干し	にんじん、 こまつな	しょうが、玉葱、 えだまめ、 だいこん、ねぎ、 巨峰	米、麦、 砂糖、 かたくり粉、 さつまいも	油、ごま	825	32.6	25.0	399	8.4	2.9
27	○	シーフードピラフ チーズ入りオムレツ マカロニスープ	シーフードピラフ チーズ入りオムレツ マカロニスープ	バナナ	いか、えび、 あさり、ツナ、 卵、ベーコン	牛乳、 チーズ、 クリーム	にんじん、 パセリ、 こまつな	玉葱、コーン、 グリーンピース、 ぶなしめじ、 キャベツ、バナナ	米、麦、 マカロニ、 じゃがいも	油、 バター	751	31.7	25.9	373	4.3	3.4
28	○	ご飯	さわらの西京焼き 五目きんぴら 白玉団子汁 チーズ	梨	さわら、みそ、 さつまいも、 鶏肉、なると	牛乳、 チーズ	にんじん、 さやいんげ ん、 こまつな	ごぼう、たけのこ、 だいこん、はくさい、 干し椎茸、ねぎ、 なし	米、麦、 砂糖、 こんにやく、 団子	油	748	34.1	18.4	546	2.4	2.9
29	○	ご飯	肉じゃが 納豆 アーモンド なめこのみそ汁	みかん	納豆、豚肉、 豆腐、油揚げ、 かつお節、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげ ん、 こまつな	玉葱、干し椎茸、 なめこ、ねぎ、 だいこん、 みかん	米、麦、 じゃがいも、 しらたき、 砂糖	油、 アーモン ド	819	33.7	26.0	403	4.4	3.5
30	○	ベーコンとツナのトマトスパゲッティ 白菜のスープ 煮干し	ベーコンとツナのトマトスパゲッティ 白菜のスープ 煮干し	シナモン ロール	ベーコン、 ツナ、 あさり、 鶏肉	牛乳、 チーズ、 煮干し	にんじん、 パセリ、 こまつな	マッシュルーム、 玉葱、にんにく、 はくさい、コーン	スパゲッ ティ、 シナモン ロール	油、 バター	839	35.6	34.0	413	6.1	3.8

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

～持ち物のお願い～

- ・ランチクロス（毎日清潔なものを。）
- ・エプロン、三角巾（給食当番時に必要です。）



今月の平均栄養価	779	33.7	27	447	4.7	3.5
	(17%)	(31%)				
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13～20%	20～30%	450	4.5	2.5
						未満