



# 9月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
		主食	主菜	副菜	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	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
						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・金	牛乳	ご飯	青菜のふりかけ 豚肉の生姜焼き ごま酢和え 豆腐団子汁	雪見大福	かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 もやし キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉 アイス	ごま油	852	31.4	24.4	420	3.2	3.5	
5・月	牛乳	豚キムチ丼	もやしのおかか和え 煮干し	白玉あずき	豚肉 豆腐 小豆 かつお節	牛乳 煮干し	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 えのき 干し椎茸 もやし きゅうり コーン	米 麦 砂糖 白玉団子 ゼリー	ごま油	882	35.3	16.3	411	4.3	3.1	
6・火	牛乳	シーフード カレーピラフ	きびなごのフリッター マカロニスープ 枝豆	ヨーグルト	ベーコン あさり えび いか 卵 豚肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト きびなご	人参 ピーマン パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン 枝豆	米 麦 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃが芋	油 マーガリン	836	33.6	21.8	436	7.3	3.7	
7・水	牛乳	冷奴 ジャージャー麺	ツナとわかめの和え物 アーモンド	冷凍もも	豚肉 大豆 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ 筍 干し椎茸 大根 生姜 にんにく キャベツ もも	中華麺 砂糖 餃子粉	油 マヨネーズ アーモンド	875	39.5	34.9	404	4.5	5.4	
8・木	牛乳	中華丼	切干大根とチンゲン菜のナムル 小魚ピーナッツ	サイダー ポンチ	えび いか うずら卵 豚肉 ハム	牛乳 煮干し	人参 小松菜 チンゲン菜	白菜 しめじ 干し椎茸 メロン 玉ねぎ ねぎ もやし 生姜 もも 切干大根 キャベツ りんご みかん	米 麦 砂糖 餃子粉 ゼリー ナタデココ	油 ごま ピーナッツ	870	35.2	19.1	497	4.8	3.6	
9・金	牛乳	丸パン	ハンバーグ チーズ 粉吹き芋 トマトとつるむらさきの卵スープ	乳酸菌飲料	豚肉 大豆 卵 豆乳 ベーコン	牛乳 乳酸菌飲料 チーズ	人参 パセリ トマト つるむらさき	玉ねぎ えのき じゃべつ	パン パン粉 じゃが芋 餃子粉	油 マヨネーズ	920	40	34.8	508	3.3	3.9	
<b>12・月 体育祭振替休業</b>																	
13・火	牛乳	里芋と じゃこのご飯	さんまの塩焼き 大根おろし 即席漬け 白玉汁	お月見団子	さんま 鶏肉 なると	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	人参 小松菜	大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 白菜	米 里芋 砂糖 餃子粉 白玉団子	油	871	31.2	24.2	346	2.6	4.7	
14・水	牛乳	ご飯	大豆とじゃこの海苔がらめ 豚肉と生揚げの味噌煮 小松菜としめじの和え物	なし	大豆 豚肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	人参 いんげん 小松菜	大根 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ しめじ なし	米 餃子粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ごま油	843	35.1	22.9	547	4.8	3.5	
15・木	牛乳	ご飯	手作りひじきふりかけ レバーと根菜の味噌がらめ ピーナッツ和え かき玉汁	巨峰	かつお節 豚レバー 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき 寒天	人参 小松菜	生姜 れんこん ごぼう キャベツ もやし ねぎ 椎茸 巨峰	米 砂糖 さつま芋 餃子粉 小麦粉	油 ごま ピーナッツ	837	30.9	24.5	362	7.5	3	
16・金	牛乳	食パン (いちごジャム)	きのこオムレツ ツナといんげん豆のサラダ 豆乳コーンクリームスープ	オレンジ	卵 豆乳 ツナ いんげん豆 ハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ グリンピース しめじ えのき 大根 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン ジャム 小麦粉	油	866	33.3	27.7	382	3.7	4.5	
20・火	牛乳	さつま芋と 小豆のご飯	鮭の西京焼き じゃが芋の梅マヨ和え けんちん汁 アーモンド小魚	なし	小豆 鮭 豆腐	牛乳 煮干し	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし 大根 ごぼう 干し椎茸 なし 梅	米 さつま芋 砂糖 こんにやく 里芋	ごま マヨネーズ 油 アーモンド	834	34.9	27.1	414	3.2	3.5	
21・水	牛乳	なす入り チキンカレー	福神漬 ひじきのごまドレサラダ 煮干し	バナナ	鶏肉 ハム	牛乳 ひじき 煮干し	人参 いんげん	玉ねぎ なす にんにく 生姜 福神漬 りんご キャベツ バナナ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 マーガリン ごま	867	29.1	24.6	428	3.9	3.2	
22・木	牛乳	わかめご飯	唐草焼き ポテトサラダ 根菜のごまキムチ汁	グレープ フルーツ	豆腐 鶏肉 卵 ハム 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	小ねぎ 人参	ねぎ きゅうり コーン 大根 ごぼう 白菜 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 里芋 こんにやく ごま	油 マヨネーズ ごま	859	32.9	28	408	4.1	4.5	
26・月	牛乳	ご飯 (のり佃煮)	肉じゃが 冬瓜の味噌汁 煮干し	手作り りんごゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり アガー 煮干し	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 しめじ ねぎ りんご	米 じゃが芋 砂糖 しらたき	油	807	28	15.1	402	4	3.7	
27・火	牛乳	ゆかりご飯	ホキの黄金焼き 金時豆の甘煮 お講汁	なし	ホキ 卵 金時豆 油揚げ 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 パセリ 小松菜	コーン 干し椎茸 大根 ねぎ ごぼう なし	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま マヨネーズ	853	36.3	21.4	389	4.3	3	
28・水	牛乳	ご飯	さばのカレー焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	干しプルーン	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 干しプルーン	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋	ごま油	826	37.1	20.7	376	3.8	4.1	
29・木	牛乳	なすの スパゲッティ	たらこサラダ くるみフィッシュ	さつま芋と りんごの こめ粉ケーキ	ベーコン たらこ 卵 豆乳	牛乳 煮干し わかめ	ピーマン パプリカ	なす 玉ねぎ エリンギ にんにく 大根 きゅうり キャベツ りんご	スパゲッティ 小麦粉 こめ粉 砂糖	栗油 マーガリン くるみ	847	29.9	30.8	418	3.1	3.1	
30・金	牛乳	しめじご飯	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のアーモンド和え にらたま汁	みかん	油揚げ えび 卵 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	人参 いんげん 小松菜 なら	しめじ じゃべつ もやし えのき 玉ねぎ みかん	米 砂糖 こめ粉 餃子粉 小麦粉	油 アーモンド	800	35.5	25.4	518	3.7	4	

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。

☆朝食をとってから登校しましょう!!(早ね・早起き・朝ごはん!)

★給食では通年我孫子産のお米を使用しています!!

☆献立表の☆印は3年生のリクエストです。



### ★我孫子産野菜の日★

- 6日(火)・・・じゃが芋、玉ねぎ
- 14日(水)・・・じゃが芋、玉ねぎ
- 21日(水)・・・玉ねぎ、なす



今月は  
日暮朱美さんが  
納品して下さいます。

昨年の猛暑の影響で片栗粉が品薄のため、代替品としてタピオカスターチ(でんぷん)を使用します。ご了承下さい。



平均栄養量	853	33.8	24.7	426	4.2	3.8
基準値	850	19~34	27	420	4	3