



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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分	
						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							
		主食	主菜	副菜	デザート	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							kcal
4	火	牛乳	梅干し おむすび	防災給食の日 味噌煮込みうどん 茹で卵	バナナ	豚肉 油揚げ ちくわ 卵 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 椎茸 長葱 大根 パナナ	米 麺 じゃが芋	761	31.7	17.5	333	3.8	3.7		
9月1日の防災の日になんだ、防災給食です。手作りのおむすびです																		
5	水	牛乳	豚キムチ丼	我孫子産野菜の日 しその香り漬け なすの味噌汁	ぶどう	豚肉 豆腐 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 なら	きゅうり 長葱 なす えのき ぶどう キャベツ	米 麦	油	767	34.1	20.1	425	4.2	4.3	
豚キムチ丼でスタミナアップ! 今日は、我孫子産のなすときゅうりです。																		
6	木	牛乳	ツナ卵 トースト	ポークビーンズ	フルーツ ヨーグルト	ツナ 卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 グリンピース 桃 バナナ リンゴ みかん	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	959	39.2	35.2	541	3.9	3.9	
好評だったツナトーストに、ゆで卵を加えました。																		
7	金	牛乳	ご飯 韓国のり	小アジの南蛮漬け 家常豆腐	冷凍みかん	豚肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳 のり 小アジ	小葱 人参	椎茸 筍 キャベツ みかん	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	810	36.4	24.8	786	4.6	2.4	
小アジの南蛮漬けは、骨ごと食べるカルシウムがたっぷりメニューです。																		
10	月	牛乳	中華丼 きゅうりキムチ	我孫子産野菜の日 とうもろこしのスープ	ミックスマツ	エビ イカ 豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉葱 長葱 筍 きゅうり コーン	米 麦	アーモンド カシュナッツ くるみ	841	34.4	25.1	386	4.2	4.5	
我孫子産のきゅうりです。																		
11	火	牛乳	照り焼きチキン チーズ バーガー	野菜スープ きな粉大豆	柔らか 杏仁豆腐	鶏肉 ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 人参	キャベツ 白菜 玉葱 コーン みかん	パン 砂糖 でん粉		943	28.2	36.4	455	2	3.5	
丸パンに照り焼きチキンとチーズをはさんでね!																		
12	水	牛乳	さんま ご飯	千種焼き お講汁 野菜のアーモンドあえ	冷凍みかん	さんま 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 小松菜 人参	玉葱 椎茸 もやし キャベツ 大根 長葱 ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 里芋	アーモンド ごま	874	35.5	31.1	448	5.4	3	
さんまが美味しい季節です。																		
13	木	牛乳	ジャージャー麺	中華サラダ	スイートポテト	豚肉 大豆 卵 みそ ハム	牛乳	人参	きゅうり もやし 筍 長葱 キャベツ	麺 砂糖 でん粉 春雨 さつま芋	油	862	30.9	26.4	371	3.3	4.6	
ピリ辛肉みそを麺に絡めて食べます。																		
14	金	牛乳	夏野菜 カレーライス 福神漬け	我孫子産野菜の日 チキンカツ フレンチサラダ	サイダー ボンチ	鶏肉 みそ 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト さや印元	キャベツ きゅうり 玉葱 みかん 桃 パナナ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	979	31.4	27	339	2.5	3.3	
我孫子産なすの、夏野菜のカツカレー																		
19	水	牛乳	きのこおこわ	ししゃものパリパリ揚げ ビーンズサラダ けんちん汁	冷凍みかん	豚肉 油揚げ 大豆 白印元 ハム ひよこ豆 豆腐	牛乳 のり ししゃも	人参 さや印元 ほうれん草	えのき しめじ 筍 椎茸 きゅうり コーン 大根 ごぼう 長葱	米 こんにやく 餃子の皮 もち米 砂糖 里芋	ごま 油 マヨネーズ	806	36.4	23	521	4	3.9	
しんしゃもをのりと、餃子の皮で包んで揚げます。																		
20	木	牛乳	わかめご飯	擬製豆腐 根菜汁 大豆と昆布の甘煮	冷凍みかん	豆腐 豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳 昆布 わかめ	小葱 人参 小松菜	長葱 大根 ごぼう みかん	米 麦 砂糖 里芋	ごま 砂糖	832	35.4	22.7	464	5.1	3.6	
根菜汁には、大根、人参、ごぼうがはいっています。																		
21	金	牛乳	ご飯	鯖のカレー焼き 肉じゃが 小松菜と油揚げのあえもの	梨	鯖 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉葱 もやし キャベツ グリンピース 梨	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま 油	861	34.3	21.4	335	3.9	3	
鯖をカレーで味付けしました。																		
24	月	牛乳	バターライス クリームソース	トマトと卵のスープ ひじきのマリネ	ヨーグルト	あさり 卵 豚肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト クリーム	トマト 人参 小松菜 パセリ	玉葱 マッシュルーム きゅうり	米 麦 片栗粉	バター 油	939	34.1	33.4	503	9.2	4.1	
お皿にバターライスをよそい、クリームソースをかけます。																		
25	火	牛乳	ご飯 海苔の佃煮	鯖の味噌マヨネーズ焼き ガーリックポテト もずくのかき玉汁	梨	鯖 みそ 卵 ベーコン 豆腐 ひよこ豆	牛乳 もずく のり	パセリ 人参 小松菜	玉葱 えのき 梨	米 麦 片栗粉 じゃが芋	マヨネーズ 油	778	32.6	21.8	305	3.6	3.2	
鯖の味噌マヨネーズ焼きには、ひよこ豆が入っています。																		
26	水	牛乳	ご飯	鶏肉のピーナッツ味噌あえ さつま芋サラダ ピリ辛スープ	ぶどう	鶏肉 みそ ハム 豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参	きゅうり コーン 筍 ぶどう みつ葉	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 マヨネーズ	873	33.7	26.7	293	2.3	2.9	
鶏のから揚げに、ピーナッツ味噌をかけます。																		
27	木	牛乳	ご飯	鯛ハンバーグ 粉吹き芋 豆腐と葱の味噌汁	りんご	大豆 豆乳 卵 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ いわし	人参 パセリ	長葱 玉葱 りんご 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	863	38.8	23.1	372	4.7	3.7	
鯛ハンバーグは、大根おろしの和風ソース味です。																		
28	金	牛乳	さつま芋じゃこ飯	十五夜献立 里芋の甘味噌がらめ さんまの塩焼き きのこと汁	梨	さんま 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	大根 長葱 えのき しいたけ しめじ 梨	米 砂糖 さつま芋 片栗粉	油 ごま	878	29.4	29.4	341	2.6	3.6	
十五夜は、芋名月ともいいます。秋の味覚を味わって下さい。																		
☆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。											平均栄養量		862	34	26.2	425	4.1	3.9
											基準値		850	19~35	27	420	4	3

4日は、防災給食、28日は、十五夜献立です。

☆朝食をとってから登校しましょう!!

9月の下旬より、我孫子市で収穫された、美味しい新米が給食にでます。お楽しみに!

今月の我孫子産野菜 きゅうり なす