



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

☆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。

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