

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	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
						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						
3・火	○	防災給食 梅干しおにぎり	茹で卵 みそうどん 小魚ピーナッツ	デザート ジョア	鶏肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 煮干し わかめ ジョア	人参 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 長葱 大根	麺 里芋	ピーナッツ	797	34.8	20.3	472	4.4	4	
4・水	○	豆腐の旨煮井	春雨スープ	くるみの 黒糖クッキー	豆腐 うずら卵 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	玉葱 椎茸 えのき 白菜 もやし しめじ	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	マーガリン くるみ	964	38	31.1	472	4.5	2.9	
5・木	○	サーモンカツ バーガー	ミネストローネ	サイダー ポンチ	鮭 卵 ウインナー	牛乳 チーズ 白印元	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ パイン みかん 桃 バナナ	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	油	899	39.6	32.3	464	2.4	3.1	
6・金	○	ゆかり ご飯	三食豆の卵焼き 揚げなすと印元のみそ炒め むらくも汁	冷凍 みかん	大豆 白印元 卵 豚肉 みそ 豆腐 ナルト	牛乳 しらす	人参 小松菜 しそ 万能葱 さや印元	グリーンピース 長葱 えのき 玉葱 なす みかん	米 麦 砂糖	油	835	35.9	25.7	397	5.2	3	
9・月	○	ご飯 韓風のり	つくね焼き きゅうりキムチ お講汁	梨	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜	長葱 きゅうり 大根 ごぼう 梨	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま	826	36.1	20.3	492	5.3	3.1	
10・火	○	スパゲッティ ミートソース	華風あえ ココアアーモンド	バナナケーキ	大豆 豚肉 カニカマ 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	パセリ 人参 トマト	玉葱 セロリ バナナ マッシュルーム もやし レーズン	麺 小麦粉 砂糖 米粉	アーモンド 油	966	36.1	33.1	428	3.9	3.3	
11・水	○	セルフ オムライス	ごぼうサラダ パンプキン ポターージュ	ぶどう	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳	トマト パセリ かぼちゃ	玉葱 グリンピース きゅうり コーン ごぼう キャベツ ぶどう	米 麦 油 ごま マヨネーズ	油 ごま	809	28.4	24.5	438	2	4	
12・木	○	麻婆丼	春雨サラダ	柔らか 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	人参 ニラ	長葱 椎茸 きゅうり もやし キャベツ みかん	米 麦 砂糖 油	油	965	34.8	29.3	495	7.2	3.5	
13・金	○	夏野菜カレー 福神漬け	海藻サラダ	スイート ポテト	鶏肉 みそ 卵	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト かぼちゃ さや印元	玉葱 なす きゅうり キャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 バター	916	23.4	25.2	376	2.8	3.5	
18・水	○	菜飯	鮭のチャンチャン焼き きゅうりの変わり漬け さつま汁	梨	鮭 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 キャベツ きゅうり えのき 大根 長葱 梨	米 麦 さつま芋 こんにゃく	バター ごま 油	824	32.6	20.6	359	3.1	4.3	
19・木	○	十五夜献立 芋ピーおこわ	秋刀魚の塩焼き 里芋の甘みそがらめ けんちん汁	白玉 黒糖ゼリー	秋刀魚 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 椎茸	米 もち米 さつま芋 白玉 砂糖 片栗粉	落花生 油 ごま	980	30.8	37	425	3.3	3.6	
20・金	○	エビピラフ	ほきのポテトマヨネーズ焼き 野菜スープ 粗挽きペッパービーンズ	ヨーグルト	エビ ほき ひよこ豆 白印元 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ	玉葱 コーン グリーンピース キャベツ	米 麦 片栗粉 じゃが芋	油 バター	808	36.7	24.5	415	2.5	3.6	
24・火	○	ご飯 海苔の佃煮	鯖のピーナッツソースかけ ポテトサラダ 大根のみそ汁	みかん	鯖 ハム 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	きゅうり 大根 玉葱 コーン みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ピーナッツ マヨネーズ	872	33.9	26.2	311	3.8	3.3	
25・水	○	シナモン トースト	秋の香りシチュー マセドアンサラダ	小魚 カシュナッツ	鶏肉 花豆 エビ	牛乳 チーズ 煮干し クリーム	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 しめじ 椎茸 きゅうり コーン	パン 砂糖 小麦粉	バター マーガリン 油 マヨネーズ カシュナッツ	906	35.1	34.1	497	3	3.8	
26・木	○	中華おこわ	小あじの南蛮漬け エビワンタンスープ	ぶどう	豚肉 エビ	牛乳 小あじ	人参 小松菜 ピーマン	椎茸 長葱 しななく ザーサイ 枝豆 玉葱 ぶどう	米 もち米 砂糖 片栗粉	油 ごま	789	32.4	22.1	702	2.6	4.4	
27・金	○	ご飯 納豆	豚肉とじゃが芋のみそ煮 しその香り漬け	梨	納豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 さや印元	筍 キャベツ 玉葱 椎茸 きゅうり 梨	米 麦 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	742	27.6	16.8	369	3.3	3.1	
30・月	○	わかめご飯	秋刀魚のオレンジ煮 おでん	みかん	秋刀魚 ちくわ うずら卵 がんもどき	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参	長葱 オレンジ 大根 みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく		930	36.2	31.1	395	4	4.4	
平均栄養量											872	33.7	26.7	442	3.7	3.6	
基準値											820	30	26	450	4	3	

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。
 (放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食を
 ミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。
 検査結果につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

早寝早起き朝ご飯 朝食は、毎日しっかりと食べてきましょう！



お米は、年間を通じて我孫子産こしひかりです。

10月からは、放射能検査をした新米が食べられます。