



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
						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						
2・火	○	梅干しおむすび	けんちんうどん けんちんうどん 小魚アーモンド	茹で卵	ジョア	鶏肉 油揚げ みそ 卵	牛乳 ジョア かたくちいわし	人参 かぼちゃ	ごぼう しめじ 長葱 大根	米 麺 じゃが芋	アーモンド	859	35.1	20.7	463	7.4	4.5
9月1日の防災の日になんでの防災給食です。																	
3・水	○	夏野菜カレー	2年2組の献立 ポテトコロッケ ひじきのマリネ	オレンジゼリー		鶏肉 豚肉 ハム みそ	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト かぼちゃ さや印元	きゅうり なす 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	954	28.3	28.7	366	3.5	3.3
2年2組が考えた代表献立です。																	
4・木	○	ご飯 納豆	ししゃもの胡麻焼き 揚げなすと印元の味噌炒め もずくのかき玉汁	プルーン		納豆 卵 豆腐	牛乳 ししゃも もずく	人参 トマト 小松菜 さや印元	なす えのき 玉葱 プルーン	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま	846	35.4	29.4	648	5.7	2.6
なすは、夏から秋が旬で美味しいです。																	
5・金	○	照り焼きチキン バーガー	コーンポタージュ 海藻サラダ	梨		鶏肉 花豆	牛乳 チーズ クリーム 海藻	小葱 人参 小松菜	玉葱 キャベツ コーン きゅうり なす 玉葱 梨	パン 小麦粉 砂糖	油 バター	947	27.4	38.5	475	1.4	4
梨は秋が旬です。																	
8・月	○	五目ご飯	十五夜献立 秋刀魚の塩焼き 根菜汁 里芋の味噌がらめ	月見ゼリー		油揚げ 鶏肉 秋刀魚 みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 人参 さや印元	椎茸 筍 ごぼう 大根 しめじ れんこん	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	油 ごま	940	32.8	32.3	424	4.7	4.2
今日は十五夜献立です。さんまは、秋刀魚と書きます。																	
9・火	○	ご飯	我孫子産野菜の日 和風ハンバーグ ナムル じゃが芋の味噌汁	冷凍みかん		豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 わかめ	人参	玉葱 大根 もやし きゅうり みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 ごま	797	33.7	22.6	340	3.3	3.1
手作りの和風ハンバーグです。																	
10・水	○	上海焼きそば	ごぼうサラダ ミックスナッツ	スイートポテト		エビ イカ うずら卵 豚肉 ハム 卵	牛乳	青梗菜 人参	しめじ キャベツ 玉葱 筍 きゅうり コーン ごぼう	麺 さつま芋	油 カシュナッツ ごま マヨネーズ アーモンド くるみ	860	33.3	35.3	392	3.2	4
オイスターソース味の上海焼きそば																	
11・木	○	ツナトースト	我孫子産野菜の日 ポークビーンズ パインサラダ	ぶどう		大豆 ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ パイン きゅうり ぶどう	パン じゃが芋	マヨネーズ 油	917	36.3	35.8	497	3.7	3.5
巨峰が美味しい季節です。																	
12・金	○	ご飯 冷奴	鯖の葱味噌焼き わかめとツナのあえ物 さつま汁	梨		豆腐 鯖 みそ ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 トマト さや印元	長葱 キャベツ コーン きゅうり 大根 梨	米 麦	マヨネーズ	769	38.1	20	359	3.1	3.6
鯖やさんまのような青魚は、血液をさらさらにします。																	
13・土	○	ビビンバ	卵の醤油煮 春雨スープ	アップル ジャーマット		豚肉 鶏肉 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	もやし ぜんまい 白菜 大根 長葱 えのき りんご	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま	848	33	25.2	385	4.6	4.6
ビビンバに卵をのせて食べましょう。																	
17・水	○	枝豆ピラフ	たこのマリネサラダ ポトフ風スープ	くるみと小魚		鶏肉 たこ ウィンナー	牛乳 かたくちいわし	人参 パセリ	枝豆 玉葱 セロリ しめじ きゅうり キャベツ レモン	米 麦 じゃが芋	油 バター くるみ	764	28.9	26.3	394	2.6	3.2
枝豆は、未熟な大豆です。																	
18・木	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 トマトと卵のスープ	マンゴー 杏仁豆腐		大豆 豚肉 卵	牛乳 チーズ	小松菜 人参 トマト パセリ	玉葱 グリンピース パイン みかん パナナ	米 麦 砂糖	油 バター	905	36.1	29.5	416	6.3	2.6
ターメリックはウコンとも言います。																	
19・金	○	ご飯 韓国のり	もち米団子 春雨の胡麻炒め ホタテスープ	ぶどう		豚肉 大豆 エビ ほたて 卵	牛乳 のり	人参 ニラ 小松菜	玉葱 椎茸 筍 もやし 長葱 ぶどう	米 もち米 片栗粉 春雨	油 ごま	762	31.5	16.5	336	3.1	2.6
手作りの肉団子にもち米をまぶして蒸しました。																	
22・月	○	中華おこわ	小鰯の南蛮漬け ビーフンスープ	プリン		豚肉 卵	牛乳 小鰯 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	椎茸 長葱 メンマ ザーサイ 玉葱 白菜 もやし	米 もち米 ビーフン 砂糖 片栗粉	油 松の実	777	30	24.1	736	2.5	3.9
カルシウムたっぷりの小鰯です。																	
24・水	○	ピザトースト	ビーフシチュー イタリアンサラダ	アップル ジャーマット		ハム 牛肉 白印元 たこ エビ	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン トマト	玉葱 マッシュルーム グリンピース きゅうり りんご	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	893	38.6	29.1	443	3.6	4.3
洋風メニューです。																	
25・木	○	かき揚げうどん	2年4組の献立 しらすいりおひたし 大豆と小魚	桃のゼリー		ナルト 大豆 卵	牛乳 わかめ 桜エビ しらす かたくちいわし	人参 みつば ほうれん草 小松菜	長葱 大根 玉葱 コーン 桃	麺 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	729	31	19.9	529	3.9	3.4
2年4組が考えた代表献立です。																	
26・金	○	舞茸と 豚肉のご飯	じゃが芋の南蛮煮 即席漬け	梨		豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 さや印元	舞茸 椎茸 ごぼう 筍 きゅうり 白菜 梨	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	754	30.5	20.1	439	3.8	3.7
秋の味覚がたっぷりの献立です。																	
29・月	○	ご飯	鮭の紅葉焼き おでん	ぶどう		鮭 ちくわ うずら卵 はんぺん 揚げボール	牛乳 昆布	人参	大根 ぶどう	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	842	37.1	26.7	321	3	3.4
マヨネーズとおろした人参を鮭にかけて焼きました。																	
30・火	○	チャーハン	ホキのガーリックアーモンド焼き ピリ辛スープ	青切りみかん		焼き豚 卵 ホキ 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 小松菜 ピーマン	長葱 ザーサイ メンマ 筍 みかん	米 麦 砂糖 パン粉 片栗粉	油 アーモンド ごま マヨネーズ	741	37.3	25.4	349	3	4.2
青切りみかんも甘いです。																	
平均栄養量												837	33.4	26.6	437	3.8	3.6
基準値												820	19~38	26	450	4	3

9日・11日 我孫子産野菜の日 久寺家農家の日 暮朱美さん 玉葱とじゃが芋

2日 防災給食 3日 2年2組の代表献立
8日 十五夜給食 25日 2年4組の代表献立

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。