

# 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 g	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											
2	○	ゆかりおむすび	冷やしきつねうどん	冷凍みかん	鶏肉 大豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜	きゅうり もやし みかん	米 うどん	油 ごま	745	28.7	15.2	422	3.2	2.7						
<b>防災給食</b> 9月1日は、防災の日です。 おむすびは給食室で作りました。																						
3	○	シーフードピラフ	おからキッシュ	アップル	エビ おから 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	コーン グリンピース	米 麦	バター 油	842	33.6	28.5	427	6.8	4.2						
あさり ベーコン 豚肉 白印元 クリーム トマト エリンギ 玉葱 しめじ アップルシャーベット じゃが芋 シャーベット 手作りのおからキッシュです。 食物繊維がたっぷりです。																						
4	○	豆腐の旨煮丼	中華スープ	梨	豆腐 うずら卵	牛乳	小松菜	玉葱 しめじ しななく	米 麦	油	806	34.4	24.6	503	4.8	3.5						
豚肉 卵 椎茸 大根 きゅうり 梨 片栗粉 砂糖 豆腐と野菜がたっぷりの旨煮丼です。 旬の梨が美味しい季節です。																						
7	○	五目御飯	ほきの味噌マヨネーズ焼き	ぶどう	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	筍 椎茸 ごぼう もやし	米 麦 砂糖	油	718	36.8	20.6	432	3.2	4.1						
ホキ 豆腐 ひよこ豆 みそ チーズ パセリ 大根 ぶどう マヨネーズ 旬の巨峰が美味しい季節です。																						
8	○	キムチ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	ナッツと	卵 ハム エビ	牛乳	人参 小松菜	白菜 長葱 きゅうり	米 麦	油 くるみ	773	27.1	27.3	380	3.2	4.1						
チャーハン エビワンタンスープ 煮干し ししゃも 煮干し コーン グリンピース もやし 椎茸 ワンタン アーモンド カシュナッツ 人気のキムチチャーハンです。																						
9	○	ジャージャー麺	フライドポテト	1-4-3-1	豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参	きゅうり もやし 筍	麵	油	822	29.7	24.7	336	3.5	4.5						
リクエスト サイダーポンチ じゃが芋 1-4-3-1リクエストの サイダーポンチです。																						
10	○	夏野菜の	ツナとりんごのサラダ	ジョア	鶏肉 みそ	牛乳 粉乳	人参 かぼちゃ	なす 玉葱 りんご	米 麦 砂糖	油 バター	930	30.2	26.9	396	6.2	2.8						
カレーライス ツナ ジョア ココア大豆 大豆 ツナ ジョア チーズ トマト キャベツ きゅうり じゃが芋 マヨネーズ かぼちゃ、トマト、なすは、 夏野菜です。																						
11	○	照り焼き	パンプキンポタージュ	ヨーグルトあえ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	キャベツ 玉葱 みかん	パン 砂糖	油	937	29.6	37.7	567	2.3	3.5						
チキンバーガー ミルメークコーヒー ヨーグルト クリーム ヨーグルト かぼちゃ グリンピース パイン 桃 じゃが芋 片栗粉 1-1-3-1リクエストの チキンバーガーです。																						
15	○	秋刀魚の	鶏団子汁	梨	秋刀魚 鶏肉	牛乳 海藻	人参 小松菜	長葱 ごぼう 白菜	米 麦 砂糖	油	913	32.2	31.4	324	3.1	3						
蒲焼き丼 鶏団子汁 即席漬け 卵 ひじき 昆布 長葱 ごぼう 白菜 えのき きゅうり キャベツ 梨 片栗粉 秋刀魚が美味しい季節です。																						
16	○	焼き豚と卵の	ししゃもの南蛮漬け	ブドウゼリー	卵 焼き豚	牛乳	人参 なら	長葱 メンマ ザーサイ	米 麦 砂糖	油 ごま	745	26	22.1	454	2.6	4.5						
チャーハン ビーフンスープ ししゃも わかめ 小松菜 ビーマン 白菜 椎茸 もやし ぶどう 片栗粉 カルシウムたっぷりのししゃも です。																						
17	○	長崎ちゃんぽん	ツナ卵カレーサラダ	セサミクッキー	豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	白菜 もやし 玉葱 筍	麵 小麦粉	油 ごま	818	38.5	36.8	456	6.8	3.2						
小魚アーモンド イカ エビ 卵 ツナ あさり 煮干し わかめ 椎茸 長葱 キャベツ きゅうり 砂糖 アーモンド シーフードと野菜がたっぷりの 長崎ちゃんぽんです。																						
18	○	ご飯	鯖の豆板醤焼き	ぶどう	豆腐 鯖 焼き豚	牛乳	人参 なら	キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	ごま 油	744	35.2	22.9	338	3.1	4.4						
冷奴 焼き豚と茎わかめのあえもの なら卵汁 卵 茎わかめ 人参 なら キャベツ きゅうり 玉葱 ぶどう えのき 片栗粉 皮り辛のあえ物には、茎わかめ も入れました。																						
24	○	ご飯	豚肉の南蛮煮	梨	納豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱 ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま	788	29.2	21.2	416	3.9	2.9						
納豆 ゴマドレサラダ 生揚げ みそ 人参 玉葱 梨 椎茸 じゃが芋 こんにゃく 旬の梨が美味しい季節です。																						
25	○	舞茸と豚肉	鮭の紅葉焼き	白玉いり	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	舞茸 長葱	米 麦 里芋	マヨネーズ	917	39.4	32.3	416	3.7	4						
のご飯 鮭の紅葉焼き 長葱と豆腐の味噌汁 里芋の甘味噌絡め 白玉いり 黒糖ゼリー 小松菜 舞茸 白玉 黒糖 マヨネーズ 十五夜献立です。手作りの 白玉ゼリーを作りました。																						
28	○	チキンライス	お豆とうずら卵のグラタン	ヨーグルト	鶏肉 白印元 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 グリンピース	米 麦	油 バター	865	32.3	31.7	540	6.2	4.3						
野菜スープ あさり ひよこ豆 うずら卵 ベーコン チーズ トマト エリンギ キャベツ 小麦粉 印元豆、大豆、ひよこ豆と うずら卵のグラタンです。																						
29	○	ご飯	揚げだし豆腐	梨	豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 きゅうり	米 麦	油	821	27	24.5	395	3.4	2.7						
手作りふりかけ 豚肉と野菜の胡麻煮 大豆 卵 人参 小松菜 大根 きゅうり ごぼう 梨 じゃが芋 こんにゃく ちりめんじゃこ、かつお節、昆布 ごまが入ったふりかけです。																						
30	○	2年2組	和風ハンバーグ	さつま芋プリン	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 大根 きゅうり	米 麦 片栗粉	油 ごま	836	36.4	23.6	387	4	3.5						
さつま芋ご飯 きゅうりキムチ ホタテと卵スープ 大豆 卵 ほたて ヨーグルト 人参 小松菜 玉葱 大根 きゅうり 長葱 さつま芋 砂糖 パン粉 2年2組が考えた献立です。																						
<b>今月の平均値</b> <b>基準値</b>											826	32.1	26.6	428	4.1	3.6	820	30	26	450	4	3

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。

○ 30日(水)は、家庭科の授業で2年2組が考えた献立を作ります。お楽しみに！

○ 今月から1学期に給食委員会中心に行った、残菜ゼロプロジェクト達成クラスのリクエスト献立を取り入れています！

食材の納品状態や天候等の都合により、一部献立の食材が変更となる時があります。ご承知おき下さい。

**今月の下旬から我孫子市の美味しいこしひかりの新米が食べられます！**

