



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
		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・果物	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
						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	g	g	mg	g	g
3月	○	そばろご飯	ほきの味噌マヨ焼き じゃが芋の金平 なめこ汁	ヨーグルト レーズン	鶏肉 卵 ほき ひよこ豆 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	長葱 レーズン	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 マヨネーズ	814	38	27.1	409	4.1	4.5	
4月	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ イタリアンサラダ 野菜スープ	ぶどう	大豆 イカ エビ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 パセリ ピーマン トマト	玉葱 キャベツ 蕪 きゅうり セロリ ぶどう グリーンピース	米 麦 砂糖	油	835	34.8	24.6	391	4.6	4	
5月	○	舞茸と豚肉の ご飯	鮭の紅葉焼き かき玉汁	バナナ	豚肉 油揚げ 鮭 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	舞茸 長葱 椎茸 バナナ	米 麦 砂糖	油	800	37.2	30.6	396	3.7	3.1	
6月	○	フレンチ トースト	ポトフ ごぼうサラダ	梨	卵 豚肉 ハム ウインナー	牛乳	人参 蕪の葉 パセリ	玉葱 ごぼう コーン きゅうり キャベツ 蕪 梨	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ バター	804	30	25	394	2.5	4.1	
7月	○	2-3 献立 唐揚げ定食 ご飯	鶏の唐揚げ 豚汁 ひじきのマリネ	りんご	鶏肉 ハム 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	きゅうり 大根 長葱 ごぼう りんご	米 麦 米粉 片栗粉 里芋 こんにゃく 砂糖	油	761	35.7	19.8	341	3.7	3.5	
11月	○	スパゲッティ ミートソース	目の愛護デー献立 ポパイサラダ	ブルーベリー マフィン	大豆 豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ トマト ほうれん草	玉葱 マッシュルーム セロリ 大根 コーン ブルーベリー	麺 砂糖 米粉 小麦粉	油 バター	953	35.4	34.1	440	3.9	3.4	
12月	○	ご飯 まめ豆みそ	鯖の香味焼き 大根サラダ さつま汁	みかん	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 ツナ 鯖	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	玉葱 大根 長葱 みかん	さつま芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	855	36.6	27.7	362	3.9	3	
13月	○	ひじきご飯	ししゃもの胡麻焼き 豚肉の南蛮煮	柿	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	人参	玉葱 ごぼう 椎茸 柿	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま 小麦粉 じゃが芋	852	36.5	27.1	676	5.4	3.9	
14月	○	ご飯 韓国のり	レバーと根菜のみそ絡め けんちん汁	グレープ フルーツ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	大根 ごぼう 椎茸 長葱 グレープフルーツ	米 麦 さつま芋 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	852	29.4	21.2	362	9.3	2.3	
17月	○	ご飯 くるみ小魚佃煮	揚げだし豆腐 野菜の炒り煮	りんご	豆腐 鶏肉	牛乳 小女子	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま くるみ	774	25.2	23	359	2.7	2.8	
18月	○	秋刀魚と じゃこご飯	三食豆の卵焼き はりはり漬け お講汁	みかん	秋刀魚 卵 みそ 白印元 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	大根 長葱 きゅうり もやし 枝豆 りんご ごぼう みかん	米 麦 片栗粉 里芋 砂糖	油 ごま	854	35.4	26.7	455	4.9	3.6	
19月	○	ご飯	つくねハンバーグ 和風サラダ のっぺい汁	ヨーグルト	鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 椎茸	米 麦 砂糖 山芋 片栗粉	油	783	34	18.2	515	3.8	3.3	
20月	○	2-4リクエスト 食パン	ポークビーンズ わかめとツナのあえもの	くるみ フィッシュ	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ 煮干し	人参 トマト	玉葱 パナナ パイン 桃 みかん グリンピース キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖	油 ごま くるみ マヨネーズ	842	30	34.3	415	3.1	3.1	
21月	○	きのこカレー 福神漬	パインサラダ	チーズ	鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 エリンギ しめじ 舞茸 キャベツ パイン きゅうり 大根 長葱	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	828	26.2	25.3	372	2.1	3.2	
24月	○	2-5 献立 ザ洋食 ピザトースト	パンプキンポタージュ	フルーツ ヨーグルトあえ	ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	玉葱 長葱 桃 りんご みかん パナナ パイン	パン 米 麦 砂糖	油 バター	760	28.3	22	534	1.4	3.8	
25月	○	2-1 献立 秋香の和食 さつま芋ご飯	秋刀魚の甘露煮 小松菜のアーモンドあえ 里芋のみそ汁	梨	秋刀魚 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ もやし 梨	米 麦 里芋 砂糖 梨 さつま芋	油 アーモンド	835	29.4	29.7	389	3.8	3.9	
27月	○	豆腐の旨煮	卵と春雨のスープ 柚子香あえ	柿	豆腐 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 椎茸 長葱 筍 白菜 柚子 柿	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	油	849	35.4	25.1	502	4.4	3.2	
28月	○	吹き寄せご飯	擬製豆腐 金時豆の甘煮 なめこ汁	ヨーグルト	油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 金時豆 みそ	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	しめじ 長葱 なめこ	米 粟 砂糖	油	773	31.7	23.1	500	4.9	4.1	
31月	○	ハロウィーン献立 エビピラフ	かぼちゃのミートソース焼き 白菜と卵のスープ	みかん	エビ 豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ トマト ピーマン	玉葱 コーン 白菜 グリーンピース みかん	米 麦 砂糖	油 バター マヨネーズ	779	29.3	27.5	428	3.1	3.8	
今月の平均値											821	32.6	25.9	434	4	3.5	
基準値											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。
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。

今月から2年生が家庭科で学習して、立案した献立を実施します。
○ 7日 (2-3) 唐揚げ定食 ○ 24日 (2-5) ザ洋食 ○ 25日 (2-1) 秋香の和食 お楽しみに！

残菜プロジェクト達成リクエスト献立
○ 20日 (2-4) リクエスト献立 フルーツクリームパン

9月下旬から、お米は我孫子市の美味しいこしひかりの新米です！

