



献立表

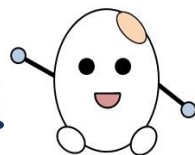


日・曜	牛乳	献立名			主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g				
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	たん白質	②牛乳・小魚・海藻	無機質 (カルシウム)	③緑黄色野菜							ビタミンA (カロテン)	④その他の野菜	ビタミンC	⑤穀類、芋類、砂糖
3・月	○	アルファ化米 わかめご飯 (パック詰め体験)	防災給食 鶏団子汁 小魚アーモンド		ジョア 白ブドウ味	鶏肉 卵	牛乳 わかめ 煮干し ひじき	人参 小松菜	ビタミンA (カロテン)	ごぼう 白菜 えのき 長葱	ビタミンC	米 砂糖	炭水化物	アーモンド	脂質	728 23.3 15 416 5.2 2.7	9月1日は防災の日です。			
4・火	○	秋刀魚の蒲焼き丼	そうめん汁 しその香り漬け		ブルー	秋刀魚 ナルト 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 オクラ しそ		長葱 きゅうり キャベツ ブルー		米 麦 砂糖	油			882 29.9 31.4 347 2.9 3.1	秋刀魚が美味しい季節です。			
5・水	○	ジャージャー麺	あさりとニラのチヂミ		杏仁豆腐	豚肉 大豆 あさり 卵 みそ	牛乳	人参 ニラ 赤ピーマン		きゅうり もやし 長葱 玉葱 筍 椎茸 白菜 パイン みかん 桃		麵 砂糖 長芋 小麦粉 片栗粉	油			867 33.9 26.7 480 7.5 4	暑い季節に人気のピリ辛メニューです。			
6・木	○	カツカレーライス 福神漬け	ひじきのマリネ		レモン ヨーグルト	鶏肉 卵 ハム みそ	牛乳 ひじき	人参		きゅうり 玉葱 レモン グリーンピース		米 麦 砂糖 小麦粉	油	バター		949 33.6 25.7 388 2.1 3.4	体育祭に向けてのスタミナ献立です。			
7・金	○	卵とチーズの サンドパン	ポークビーンズ		フルーツあえ	卵 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト		キャベツ 玉葱 パイン グリーンピース パナナ みかん 桃		パン 砂糖	油			944 37.2 33.2 493 2.1 3.2	丸パンに卵サラダとチーズを挟んで食べます。			
11・火	○	2年1組献立 ご飯	ボリューム満点給食! ハンバーグ フライドポテト 冷凍みかん ミネストローネ			大豆 豚肉 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ		玉葱 セロリ みかん		米 麦 じゃが芋 パン粉	油			899 32.8 29.3 343 3.6 2.2	2-1の立案献立です。			
12・水	○	2年5組献立 ビビンバ	栄養たっぷり色彩メニュー 白菜と卵のスープ アーモンド		梨	豚肉 みそ 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜		ぜんまい もやし 大根 白菜 梨		米 麦	油	アーモンド		754 26.1 24.7 357 2.9 3.4	2-5の立案献立です。			
13・木	○	ひじきご飯	鯖の有馬焼き ごぼうサラダ さつま汁		ぶどう	鶏肉 油揚げ 鯖 豚肉 みそ ハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜		きゅうり コーン キャベツ ごぼう 白菜 大根 長葱 ぶどう		米 麦 砂糖	油	ごま マヨネーズ		835 36.7 28.8 364 4 4.3	旬のぶどうです。			
14・金	○	ご飯 焼き海苔	生揚げの煮付け 茎わかめの金平 お講汁		手作り 桃ゼリー	生揚げ のり 茎わかめ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜		ごぼう 大根 長葱 桃		米 麦 砂糖	油	ごま		770 28.7 21.4 509 4.7 3.1	手作りの桃ゼリーです。			
18・火	○	中華おこわ枝豆	豆腐とエビのチリ煮 切り干し大根のナムル		パイン	豚肉 豆腐 エビ 大豆 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ニラ 小松菜		椎茸 長葱 メンマ 筍 大根 きゅうり パイン 枝豆		米 もち米 砂糖	油	ごま		815 36.9 26.2 452 4.7 4.2	中華献立です。			
19・水	○	玄米ご飯 海苔佃煮	焼きししゃも さつま芋と大豆のサラダ 豆腐ときこのみそ汁		梨	大豆 豚肉	牛乳 のり ししゃも わかめ	人参		コーン 玉葱 キャベツ きゅうり 白菜 えのき しめじ 舞茸 梨		米 玄米 砂糖	油			768 30.2 22.4 469 4.2 3.7	ししゃもは骨ごと食べるのでカルシウムが豊富です。			
20・木	○	キムタクご飯	切り干し大根の卵焼き 野菜のアーモンドあえ とうもろこしのスープ		ぶどう	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 万能葱		長葱 大根 キャベツ もやし コーン 玉葱 ぶどう		米 麦 砂糖	油	ごま アーモンド		733 27.1 25.2 399 3.5 3.5	キムチとたくあんできムタクご飯です。			
21・金	○	2年6組献立 ピザトースト	We'll Like Vegetable 卵ポテトサラダ サイダーポンチ 大豆と炒り子の青のり絡め			卵 ハム 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	人参 ピーマン トマト		玉葱 きゅうり パイン 桃 みかん		パン じゃが芋 片栗粉	油			939 33.7 31.9 475 1.6 3.3	2-6の立案献立です。			
25・月	○	十五夜献立 舞茸と豚肉ご飯	秋刀魚の塩焼き 里芋の甘みそ絡め もずくのかき玉汁		お月見デザート	豚肉 油揚げ 秋刀魚 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜		ごぼう 舞茸 えのき 玉葱		米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	油	ごま		947 35.6 35.7 397 4.6 3.9	24日は十五夜です。			
26・火	○	ご飯 ミックス納豆	ますのちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮付け 茎わかめのみそ汁		りんご	納豆 ます 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ	人参 ピーマン さや印元		玉葱 キャベツ えのき ごぼう 椎茸 長葱 りんご 大根		米 麦	油	バター		806 37.4 22.1 387 3.6 4.1	ますにピーマン、きのこ、キャベツ、バターをのせて焼きました。			
27・水	○	ご飯 くるみ小魚佃煮	擬製豆腐 さつま芋コロコロサラダ きのこけんちん汁		ぶどう	豆腐 卵 鶏肉 ひよこ豆 豆腐 ハム	牛乳 ひじき 小女子	人参 小松菜		長葱 きゅうり 玉葱 大根 長葱 えのき 椎茸 しめじ ぶどう		米 麦 砂糖 さつま芋	油	ごま マヨネーズ		812 29 27.7 415 3 2.7	擬製豆腐には、卵、鶏肉、ひじき、椎茸、人参、葱が入っています。			
28・金	○	肉みそ丼	手作りワンタンスープ きゅうりの中華漬け		みかん	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜		玉葱 長葱 筍 もやし 椎茸 大根 きゅうり みかん		米 麦 砂糖 片栗粉	油	ワンタン		911 38.1 26.2 415 5.9 4.2	ご飯に野菜と大豆を入れた肉みそをのせて食べます。			
今月の平均値											845	32.4	26.7	418	3.9	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。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。

家庭科の授業で2年生が作成したクラス代表献立を7月に引き続き実施します。



米たろう

トマリ

11日 ご飯 ハンバーグ フライドポテト ミネストローネ 冷凍みかん

12日 ビビンバ 白菜と卵のスープ アーモンド 梨

21日 ピザトースト 卵ポテトサラダ 大豆と小魚の青のり絡め サイダーポンチ