



9月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	こんだてめい				おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価					
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マネズ など	魚・肉・卵 ・豆 製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g
5月	○		チリコンカーネ カレー風味	カリカリポテトサラダ 小魚	なし 梨	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 さとう	バター、 あぶら	だいず、 ふたにく、 ウインナー、 ハム	ぎゅうにゅう、 こなチーズ、 にほし	にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし、なし	612	25.1	22.0	348	2.7	1.6
我孫子産野菜の日				手作りじゃこぶりかけ 大豆いり肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	オレンジ	こめ、むぎ、 さとう、 しらたき、 じゃがいも	アーモンド、 ごま、 あぶら	けずりぶし、 ふたにく、 だいず、 とうふ	ぎゅうにゅう、 にほし、 しおこんぶ、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	たまねぎ、なごねぎ、 オレンジ	586	24.6	15.5	384	3.4	2.7
7月	○		ごはん	ほっけのナッツフライ ジャーマンポテト 野菜スープ	バナナ	こめ、むぎ、 さとう、 パン、 じゃがいも	アーモンド、 あぶら	ほっけ、 たまご、 ベーコン、 ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん、 パセリ、 ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、 バナナ	687	28.6	22.7	378	2.0	2.9
8月	○		ごはん	焼き肉サラダ ポークビーンズ	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも	マヨネーズ、 ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ツナ、 ふたにく、 だいず、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 チーズ、 こなチーズ	ごまつな、 にんじん	たまねぎ、コーン、 マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 レモン、グレープ	687	32.3	24.3	405	2.5	3.0
6年生修学旅行・お月見献立・重陽の節句				三色豆の卵焼き 菊花あえ 月見汁	お月見団子	こめ、もちこめ、 さとう、 さとう、 つきみだんご	あぶら	たまご、 ミカド、 ベーコン、 はんぺん、 とりこ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	ほうれんそう、 にんじん、 ごまつな	しめじ、きくのり、 ゆず、たまねぎ、 だいこん、なごねぎ	668	25.7	18.8	334	3.2	3.1
6年生修学旅行代休				レバーとナッツの揚げ煮 中華風コーンスープ	巨峰	こめ、むぎ、 でんぷん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 かじナッツ、 ごまあぶら	レバー、 たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン、 チンゲンツアイ	しょうが、 クリームコーン、 コーン、なごねぎ、 きょうぼう	619	24.0	18.7	269	6.1	2.0
13日	○		ごはん	わかめとツナのあえ物 小魚&アーモンド	フルーツの ヨーグルト あえ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう、 さとう	あぶら、 バター、 マヨネーズ、 アーモンド	ふたにく、 ツナ	ぎゅうにゅう、 こなチーズ、 わかめ、 にほし、 ヨーグルト	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、 キャベツ、パイナップル、 もも、バナナ、みかん	675	24.4	25.1	379	2.0	1.8
14日	○		ごはん	ししゃものパプリカ揚げ 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	なま 生ブルーベリー	こめ、むぎ、 でんぷん、 ぎょうさか、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ごま	かにかま、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 わかめ	にんじん、 ごまつな	キャベツ、きゅうり、 もやし、たまねぎ、 えのき、ブルーベリー	675	34.2	22.2	589	3.4	2.6
15日	○		ごはん	じゃーじゃー 枝豆サラダ	リンゴとレーズ の米粉ケーキ	ちゅうかめん、 さとう、 でんぷん、 こめ	ごまあぶら、 あぶら、 ごま、 マーガリン	ふたにく、 だいず、 ツナ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり、もやし、 たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、なごねぎ、 しょうが、にんにく、 えだまめ、キャベツ、 りんご、ぶどう	631	25.0	24.9	364	2.3	2.3
16日	○		ごはん	たらこのポテトチーズ焼き ごまドレサラダ トマトと卵のスープ	なし 梨	こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぷん	マヨネーズ、 ごまあぶら、 あぶら、 ごま	たら、 とりにく、 たまご	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト、 チーズ	パセリ、 にんじん、 トマト、 ほうれんそう	たまねぎ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 なし	592	29.1	19.8	400	1.8	2.4
我孫子産野菜の日				揚げだし豆腐きのこあん さつま汁	オレンジ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん、 さつま、 ごま、 こんにゃく	あぶら	とりにく、 たまご、 あけどうぶ、 けずりぶし、 ふたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな	えだまめ、しめじ、 えのき、エリンギ、 ごぼう、だいこん、 なごねぎ、オレンジ	675	28.1	26.1	401	3.6	2.2
2年生校外学習				切り干し大根のナムル 白菜のスープ	黒糖 かじナッツ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん、 くろさとう	あぶら、 ごまあぶら、 ごま、 かじナッツ	とうふ、 ふたにく、 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、しめじ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 きりぼし、だいこん、 はくさい、しいたけ	619	27.7	21.9	395	2.7	2.9
22日	○		ごはん	スパニッシュオムレツ いんげん豆のミネストローネ	グレープ フルーツ	こめ、むぎ、 じゃがいも	あぶら、 バター	とりにく、 たまご、 いんげんまめ、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 トマト、 パセリ	ごぼう、たまねぎ、 マッシュルーム、 コーン、グリーンピース、 セロリ、しめじ、 しょうが、グレープ、ブルーベリー	670	26.4	23.2	309	2.4	3.0
26日	○		ごはん	鯖のトウバンジャン焼き ごま和え けんちん汁	りんご	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	ごま、 ごまあぶら	さば、 とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな、 にんじん	なごねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 もやし、ごぼう、 だいこん、りんご	568	26.3	17.6	355	2.7	1.8
27日	○		ごはん	焼き肉 チャーハン	ひとつくち ぶどうゼリー	こめ、むぎ、 さとう、 はるさめ、 はるまき、 ぶどうゼリー	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ふたにく、 たまご、 とりにく、 さき、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 チンゲンサイ、 にら	なごねぎ、ゼリー、 たけのこ、しいたけ、 しょうが、たまねぎ	667	26.7	23.4	326	4.2	2.8
28日	○		ごはん	ココア あげパン	ヨーグルト	こめ、むぎ、 さとう、 ワンタンかわ	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	とりにく、 たまご	ぎゅうにゅう、 スキムミルク、 ヨーグルト	トマト、 ごまつな、 にんじん	なごねぎ、 きりぼし、だいこん、 キャベツ	670	24.5	22.4	459	2.5	2.6
1年生校外学習				さんまのかば焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	みかん	こめ、むぎ、 でんぷん、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	あぶら、 ごま	さんま、 ふたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな	しょうが、キャベツ、 もやし、きゅうり、 ごぼう、だいこん、 なごねぎ、みかん	671	26.4	22.3	368	3.0	1.8
30日	○		ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め わかめとエノキのスープ 小魚&アーモンド	バナナ	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら、 アーモンド	ふたにく、 なまあげ、 とりにく	ぎゅうにゅう、 わかめ、 かえりにほし	にんじん	たけのこ、キャベツ、 しいたけ、なごねぎ、 しょうが、たまねぎ、 はくさい、えのき、 バナナ	595	25.7	18.6	416	2.8	2.3

※食品成分表改訂による算出方法の違いのため、エネルギー値が見かけ上で約9%減っています。

食材入荷の状況等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

【給食停止と給食費返金について】

感染症や長期間の欠席の際、給食を停止し返金ができるのは、①②を満たす場合です。

①給食停止の申請(給食停止依頼書の提出) ②連続(土日祝を除く)5日以上の欠席

詳細は、4月に配付した「給食停止・給食費についてのお知らせ」をご参照ください。



【今月の行事食】9/9(金)の献立
十五夜(今年は9月10日)は、月見団子と
一緒に里芋等も供えることから、別名、「芋
名月」とも呼ばれます。9月9日の「菊(重
陽)の節句」と共に、里芋や菊の花びらを使
った給食を提供します。



今月の 平均栄養価	643	26.9	21.6	382	3.0	2.4
		17%	30%			
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	13-20%の		350	3.0	2.0 未満
		13-20%	20-30%			