



# 9月給食予定献立表



流山市立常盤松中学校

流山市立西初石中学校

令和3年

| 日にち  | はしの日 | 牛乳 | 献立名                |  | 1群                             | 2群                                    | 3群                          | 4群   | 5群                                   | 6群                                   | エネルギー(kcal)  | たんぱく質(g)            |
|--|------|----|--------------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|
|  |      |    | ごはん<br>パン・めん       | おかず<br>デザート  | 肉・魚<br>卵・豆・豆製品                 | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻                       | 緑黄色野菜                       | その他の野菜<br>果物   | 穀類・いも<br>砂糖                          | 油脂                                   |              | 脂質(g)               |
|  |      |    |                    |  | からだの組織を作る                      |                                       | 体の調子を整える                    |  | エネルギーになる                             |                                      |              | 食塩相当量(g)            |
| 2<br>(木)   |      |    | スパゲティ<br>ナポリタン     | 野菜のクリームスープ<br>米粉チョコチップマフィン   | 豚肉 ベーコン<br>鶏肉 鶏卵               | 牛乳<br>粉チーズ<br>生クリーム                   | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜<br>トマト缶 | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>キャベツ                             | スパゲティ<br>米粉 砂糖<br>チョコチップ             | サラダ油<br>バター                          | 873          | 27.5<br>32.9<br>3.2 |
| 3<br>(金)   |      |    | カレーライス             | 野菜サラダ<br>ゼリー入りフルーツポンチ<br>大豆小魚                                      | 豚肉 大豆<br>レンズ豆                  | 牛乳<br>かえり煮干し<br>スキムミルク                | にんじん<br>トマトジュース             | しょうが にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし<br>みかん缶 黄桃缶<br>りんご缶 バイン缶 | 米 ジャがいも<br>米粉 砂糖<br>ゼリー              | サラダ油<br>バター                          | 883          | 28.1<br>21.5<br>2.9 |
| 6<br>(月)   |      |    | シナモン<br>トースト       | ジャーマンポテト<br>野菜スープ<br>アーモンド小魚                                       | ウインナー<br>豚肉                    | 牛乳<br>かえり煮干し                          | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜         | 玉ねぎ<br>キャベツ  | パン ジャがいも<br>砂糖                       | サラダ油<br>バター<br>マーガリン<br>アーモンド        | 768          | 26.7<br>27.0<br>3.3 |
| 7<br>(火)   |      |    | 冷やし菜めし<br>ごはん      | ししやもフライ<br>縄文和え<br>黒糖さつまいも蒸しパン                                     |                                | 牛乳<br>ししやもフライ<br>ひじき                  | 小松菜<br>にんじん                 | キャベツ れんこん  | 米 黒砂糖<br>蒸しパンミックス<br>さつまいも           | ごま<br>サラダ油<br>くるみ<br>バター             | 820          | 24.0<br>19.6<br>2.1 |
| 8<br>(水)   |      |    | コッペパン<br>チョコラック&和作 | 鶏の照り焼き<br>若草ポテト<br>かき玉スープ  | 鶏肉 鶏卵                          | 牛乳<br>青のり                             | ほうれん草                       | キャベツ<br>玉ねぎ コーン  | パン<br>チョコブラック&ホワイト<br>ジャがいも<br>でんぶん  | バター                                  | 816          | 32.7<br>29.4<br>3.0 |
| 9<br>(木)   |      |    | ごはん                | 鯖の胡麻酢かけ<br>ひじきの炒り煮<br>冬瓜の味噌汁                                       | 鯖 鶏肉 大豆<br>油揚げ 豆腐<br>白みそ 赤みそ   | 牛乳<br>ひじき                             | にんじん<br>小松菜<br>さやいんげん       | 冬瓜 ねぎ<br>こんにゃく   | 米 でんぶん<br>砂糖 三温糖                     | サラダ油<br>ごま                           | 822          | 35.9<br>26.1<br>2.9 |
| 10<br>(金)  |      |    | 海鮮焼きそば             | ピリ辛わかめスープ<br>開口笑(中華風ドーナツ)  | 豚肉 エビ<br>イカ 鶏肉<br>なると<br>豆腐 鶏卵 | 牛乳<br>わかめ                             | にんじん                        | キャベツ きくらげ<br>たけのこ 大根<br>えのきたけ ねぎ<br>しょうが                   | 中華めん<br>小麦粉 砂糖                       | サラダ油<br>ごま油<br>バター                   | 820          | 33.0<br>27.2<br>3.3 |
| 13<br>(月)  |      |    | 野沢菜<br>チャーハン       | 揚げ餃子<br>ニラ玉スープ<br>ヨーグルト  | 鶏肉 豚肉<br>豆腐 鶏卵<br>なると          | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ<br>ヨーグルト         | にんじん<br>ニラ<br>野沢菜           | ねぎ しめじ   | 米 でんぶん                               | サラダ油<br>ごま                           | 757          | 28.8<br>21.9<br>3.1 |
| 14<br>(火)  |      |    | さんまごはん             | 肉じゃが<br>豆腐の味噌汁   | さんま 豚肉<br>豆腐 油揚げ<br>白みそ 赤みそ    | 牛乳 わかめ                                | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜       | しょうが 玉ねぎ<br>しらたき ねぎ  | 米 でんぶん<br>砂糖 ジャがいも<br>三温糖            | サラダ油<br>ごま                           | 845          | 29.3<br>28.8<br>3.4 |
| 15<br>(水)  |      |    | チキンピラフ             | カレーシチュー<br>ナタデココ入り<br>フルーツポンチ                                      | 鶏肉 豚肉                          | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム                 | にんじん<br>さやいんげん              | 玉ねぎ コーン<br>マッシュルーム<br>にんにく しょうが<br>みかん缶 バイン缶<br>黄桃缶 りんご缶   | 米 ジャがいも<br>米粉 砂糖<br>ゼリー コーン<br>ナタデココ | バター<br>サラダ油                          | 831          | 23.1<br>21.7<br>2.8 |
| 16<br>(木)  |      |    | 冷やしかうどん            | 大根とツナの煮物<br>チーズドッグ   | ツナ                             | 牛乳<br>わかめ                             | にんじん<br>さやいんげん              | きゅうり 大根<br>こんにゃく<br>しょうが                                   | うどん 三温糖<br>餅いなり<br>ジャがいも<br>チーズドッグ   | サラダ油                                 | 808          | 27.7<br>27.2<br>3.5 |
| 17<br>(金)  |      |    | ごはん                | 手作りふりかけ<br>にぎすの竜田揚げ<br>磯香和え 月見汁<br>月見団子 (9/21十五夜に<br>ちなんだお月見メニュー！) | 鶏肉 かつお節<br>かまぼこ<br>豆腐 きなこ      | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>のり わかめ<br>にぎす<br>青のり | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜        | キャベツ もやし<br>えのきたけ<br>ねぎ しょうが                               | 米 でんぶん<br>三温糖<br>白玉もち<br>きび砂糖        | ごま<br>サラダ油                           | 860          | 37.7<br>20.1<br>2.9 |
| 22<br>(水)  |      |    | ミルクロール             | 鮭のレモン醤油焼き<br>ナッツサラダ<br>豆腐のスープ                                      | 鮭 鶏肉<br>豆腐                     | 牛乳                                    | にんじん<br>小松菜                 | キャベツ きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ レモン汁                              | パン                                   | バター ごま<br>サラダ油 ごま油<br>オリーブ油<br>アーモンド | 755          | 35.1<br>30.1<br>3.4 |
| 24<br>(金)  |      |    | 豆腐の<br>チリソース丼      | 中華卵スープ<br>オレンジ   | エビ 豆腐<br>鶏肉 鶏卵                 | 牛乳                                    | にんじん<br>小松菜                 | ねぎ 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが にんにく<br>きくらげ オレンジ                  | 米 でんぶん<br>ジャがいも                      | サラダ油<br>ごま油<br>ごま                    | 850          | 31.0<br>22.1<br>2.9 |
| 27<br>(月)  |      |    | ごぼうと<br>ベーコンのピラフ   | ひじきサラダ<br>クリームスープ<br>黒糖きな粉豆  | ベーコン 鶏肉<br>大豆 きな粉              | 牛乳<br>ひじき<br>粉チーズ<br>生クリーム            | にんじん<br>小松菜                 | ごぼう 玉ねぎ<br>にんにく キャベツ<br>大根 もやし<br>コーン                      | 米 三温糖<br>米粉 黒砂糖                      | バター<br>サラダ油<br>ごま油                   | 782          | 27.3<br>24.2<br>2.7 |
| 28<br>(火)  |      |    | ねぎ塩豚丼              | 味噌けんちん汁<br>グレープゼリー   | 豚肉 油揚げ<br>豆腐<br>赤みそ 白みそ        | 牛乳                                    | にんじん<br>わけねぎ                | 玉ねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく<br>大根 ごぼう<br>こんにゃく                     | 米 でんぶん<br>ジャがいも<br>ゼリー               | ごま<br>サラダ油<br>ごま油                    | 788          | 26.6<br>20.8<br>2.9 |
| 29<br>(水)  |      |    | ごはん                | 白身魚と野菜のケチャップ煮<br>春雨スープ<br>りんご                                      | 白身魚 うずら卵<br>豚肉 さつま揚げ           | 牛乳                                    | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜         | しょうが 玉ねぎ<br>白菜 ねぎ<br>りんご                                   | 米 でんぶん<br>ジャがいも<br>砂糖 春雨             | サラダ油                                 | 788          | 28.4<br>16.9<br>2.5 |
| 30<br>(木)  |      |    | 黒糖パン               | タンドリーチキン<br>カラフルポテト<br>海と森のスープ                                     | 鶏肉 なると<br>鶏卵                   | 牛乳<br>ヨーグルト<br>わかめ                    | にんじん<br>小松菜                 | にんにく しょうが<br>レモン汁 コーン<br>大根 えのきたけ<br>干しいたけ                 | パン ジャがいも<br>でんぶん                     | バター                                  | 809          | 36.7<br>26.0<br>3.5 |
| <p>※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。<br/>         ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。<br/>         ご了承ください。</p> |      |    |                    |  |                                |                                       |                             |  |                                      |                                      | 今月の<br>平均栄養価 | 29.9<br>24.6<br>3.0 |
| <p>※ 学校給食<br/>摂取基準値</p>  |      |    |                    |  |                                |                                       |                             |  |                                      |                                      | 830          | 32.0<br>27.6<br>2.5 |

実りの秋に感謝しよう



★ 全員で気をつけよう！！ ★

引き続き、給食前のしっかりとした手洗い、給食中の黙食を徹底しましょう！

