

令和元年 10月 予定献立表



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価				
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	火	麦ごはん 八宝菜 こんにゃくサラダ(ドレッシング) 一口焼きいも(2個)	○	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うすらたまご ハム	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ だいのこ しいたけ こんにゃく きゅうり だいこん	こめ むぎ さつまいも でんぷん ごま ごまあぶら ドレッシング	771	33.2	18.3	1.9	
2	水	セルフドックパン 白身魚フライ(タルタルソース) 大根サラダ 野菜スープ ヨーグルト	○	牛乳 すけとうだら ハム とりにく ヨーグルト	だいこん パプリカ だいこんのは コーン かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	パン タルタルソース パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	738	32.6	23.8	3.8	
3	木	ごはん 豚肉生姜焼き コーンポテト かきたま汁	○	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	しょうが コーン パセリ たまねぎ にんじん だいのこ しめじ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん	822	32.5	26.2	2.8	
4	金	麦ごはん <オリパラメニュー・サモア> カレモア パーベキュー串 えび入りサラダ 型抜きチーズ	○	牛乳 ウインナー いか とりにく えび チーズ	たまねぎ パプリカ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり フロッコリー	こめ むぎ カレールー さといも こむぎこ あぶら でんぷん マカロニ ドレッシング	861	34.4	26.3	3.1	
7	月	ごはん(納豆) 五目厚焼き玉子 ごま和え みそけんちん汁	○	牛乳 とうふ にぼしこ なっとう たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん しいたけ だいのこ キャベツ ごぼう こんにゃく ながねぎ しめじ	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	767	30.5	20.0	2.5	
8	火	麦ごはん たら唐揚げおろしソースかけ トックスープ もやしと油揚げの和え物 豆乳プリン	○	牛乳 かまぼこ しろいとだら あぶらあげ とりにく とうじゅう	だいこん レモン もやし にんじん こまつな しいたけ だいのこ ほうれんそう ながねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら トック ごま とうじゅうプリン	821	33.3	21.1	3.4	
9	水	みそラーメン <運泊小川クエストメニュー> えびと野菜の包み蒸し(2個) 春雨サラダ 果汁グミ	○	牛乳 かまぼこ えび かに たまご ぶたにく なるたまき みそ ハム	えだまめ コーン だいのこ キャベツ にんじん こまつな しいたけ だいのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら グミ	808	36.6	18.8	4.1	
10	木	ごはん つくねだんご(2個) 人参と玉子のソテー 青菜スープ ブルーベリーゼリー	○	牛乳 とりにく たまご ツナ かまぼこ とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ だいのこ しいたけ ほうれんそう ブルーベリー	こめ パンこ でんぷん あぶら ゼリー	735	27.8	17.7	3.3	
11	金	栗ごはん <十三夜メニュー> 鶏のみそ焼き ひじき煮 いもち汁 月見だんご	○	牛乳 とりにく みそ ひじき だいず さつまいも あぶらあげ	トマト こんにゃく しいたけ れんこん いんげん にんじん だいこん こまつな こほう ながねぎ	こめ むぎ くり さとう あぶら いもち でんぷん だんご	835	32.3	17.6	3.7	
15	火	麦ごはん カレーコロッケ ポトフ フロッコリーサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 ハム ウインナー うすらたまご えびボール	にんじん たまねぎ フロッコリー だいこん グリンピース	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ドレッシング	840	28.4	26.3	1.5	
16	水	はちみつパン(チーズ) ハンバーグトマトソース 野菜ソテー 柿入りフルーツポンチ	○	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト もやし にんじん コーン いんげん りんご もも パイン みかん かき	パン さとう でんぷん あぶら ゼリー	849	29.5	26.8	2.4	
17	木	ごはん 鮭マヨネーズ焼き 豚肉とキャベツの炒め物 湯羹入りすまし汁	○	牛乳 さけ ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ ゆば	だいのこ キャベツ エリンギ ピーマン だいこん ながねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	838	35.9	30.6	2.2	
18	金	わかめごはん <山武北小川クエストメニュー> 鶏肉甘酢ソースかけ ツナサラダ ABCスープ レモンタルト	○	牛乳 わかめ とりにく ツナ ウインナー たまご	しょうが ながねぎ パプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン アスパラ レモン	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ドレッシング マカロニ タルト	906	29.0	28.7	3.8	
21	月	ごはん いわしスライス揚げ ポテトベーコンソテー 春雨スープ	○	牛乳 いわし ベーコン かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんにく コーン パセリ こまつな だいのこ ながねぎ にんじん だいこん	こめ でんぷん あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら	773	27.6	21.2	2.8	
23	水	カレーうどん <山武西小川クエストメニュー> たごちゃん焼き(2個) 野菜炒め クレープ	○	牛乳 ぶたにく なるたまき たこ ベーコン とうじゅう	キャベツ ながねぎ にんにく たまねぎ しいたけ だいのこ もやし グリンピース にんじん エリンギ	うどん こむぎこ でんぷん カレールー クレープ	768	27.0	26.5	3.3	
24	木	ごはん 錦糸シウマイ(2個) 麻婆豆腐 たくわん和え	○	牛乳 たら えび たまご みそ こんぶ とうふ ぶたにく	キャベツ きゅうり たくわん いら しょうが にんにく にんじん ながねぎ だいのこ しいたけ たまねぎ トマト	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん こむぎこ	850	29.9	28.7	3.3	
25	金	麦ごはん あじ磯辺フライ グリーンスパゲッティ 豚汁 りんご	○	牛乳 あじ あおさのり ベーコン ぶたにく みそ にぼしこ	キャベツ しめじ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ りんご ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ さといも	852	32.6	24.0	2.6	
28	月	ごはん チーズかまぼこ天ぷら 肉じゃが ごま昆布和え	○	牛乳 チーズ こんぶ かまぼこ あおさのり ぶたにく	フロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	831	26.7	23.9	2.3	
29	火	麦ごはん(ふりかけ) さば醤油焼き おかか和え きのこ汁 冷凍パイ	○	牛乳 のり さば いか かつおぶし しらすほし わかめ なまあげ みそ にぼしこ	トマト だいこん にんじん きゅうり なめこ たもぎだけ ながねぎ しめじ えのきだけ パイン	こめ むぎ ごま ごまあぶら	808	31.9	27.1	2.9	
30	水	きんぎょ揚げパン <成東小川クエストメニュー> オムレツ(ケチャップ) キムチスープ スイートポテト	○	牛乳 たまご きなこ チーズ ベーコン ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん いら たまねぎ にんじん だいこん こまつな ながねぎ エリンギ	パン あぶら きびさとう じゃがいも ごまあぶら スイートポテト	751	27.8	29.1	5.0	
31	木	コーンピラフ <ハロウィンメニュー> トマトミートグラタン 野菜ソテー かぼちゃのポタージュ ハロウィンデザート	○	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ベーコン とうじゅう	コーン パプリカ グリンピース トマト もやし キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら なまクリーム パパロア	868	25.0	23.8	4.9	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							今月の平均栄養素量	813	30.6	24.1	3.1

食材の放射能検査結果

検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
9月4日	冬瓜 (八街市)	検出せず (11.1)	検出せず (9.6)
9月4日	梨 (八千代市)	検出せず (10.6)	検出せず (9.2)

地産地消

米:南郷・成東地区 もやし:大網白里市
きゅうり:九十九里地区 みそ:九十九里地区
しょうゆ:成東地区
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
よく味わって食べましょう。
台風15号の影響で地産産物が少なくなっています。

中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿

★10月の給食費納入期限は10月31日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の
写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。