

令和元年 9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)
3	火	数給カレー 《防災給食》 クリスピーチキン こんにゃくサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ヨーグルト	コーン にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく トマト きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ ドレッシング	772	21.2	36.0	2.8
4	水	パイナップルパン ほきチーズフライ グリーンスパゲッティ 冬瓜スープ	○	牛乳 ほき チーズ ベーコン とりにく	パン にんじん トマト パセリ キャベツ しめじ とうがん コーン たまねぎ こまつな ほうれんそう	パン パンこ こむぎこ あぶら スパゲッティ	780	30.9	27.2	3.4
5	木	ごはん 《オリパラメニュー☆大韓民国》 チヂミ ナムル タッカルビ	○	牛乳 いか たこ とりにく	キャベツ たら ほうれんそう もやし きゅうり にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ こめこ ごま ごまあぶら さつまいも トック	869	30.2	20.9	2.8
6	金	麦ごはん 豚肉ごまみそ焼き 野菜炒め 梨入りフルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく みそ ウインナー	キャベツ にんじん もやし ピーマン なし みかん パン もも こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま あぶら ゼリー	877	28.1	24.8	2.0
9	月	ごはん ししゃも磯辺フライ(2匹) マーボーなす 中華コーンスープ	○	牛乳 ししゃも あおさのり ぶたにく とうふ たまご	なす にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト コーン こまつな ながねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	832	29.9	27.4	2.9
10	火	麦ごはん ハンバーグデミグラスソース 青のりポテト ミネストローネ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー あおのり	たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ マッシュルーム スズキーニ にんにく	こめ むぎ こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	853	29.4	22.7	2.5
11	水	ジャージャー麺 一口焼きいも(2個) 中華和え	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし ながねぎ きゅうり ほうれんそう	ちゅうかめん さとう ごまあぶら こめこ さつまいも ごま	850	36.3	23.1	3.6
12	木	ごはん 《大平小リクエストメニュー》 トンカツ(ソース) ブロッコリーおかが和え わかめスープ ワインゼリー	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ なたまき	ブロッコリー コーン ながねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	こめ パンこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	798	27.8	19.2	2.8
13	金	麦ごはん 《十五夜メニュー》 親子焼き もやしツナ和え 月見汁 お月見だんご	○	牛乳 ツナ たまご とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば もやし キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん ほうれんそう かぼちゃ	こめ むぎ さとう じゃがいも だんご	814	28.9	17.9	2.6
17	火	麦ごはん さば味噌煮 ごま昆布和え 鶏だんご汁	○	牛乳 さば みそ だいず たまご こんぶ とりにく	きゅうり キャベツ たくあん たけのこ ながねぎ だいこん ごぼう しめじ にんじん	こめ むぎ ごま ごまあぶら	824	29.3	26.6	2.9
18	水	きなこ揚げパン《鳴浜小リクエストメニュー》 ハムエッグ ABCスープ ギリシャ風ヨーグルト	○	牛乳 きなこ たまご ハム ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ブルーベリー	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	766	36.1	29.7	2.5
19	木	ごはん 鶏肉スタミナ焼き ひじきサラダ さつまい 冷凍りんご	○	牛乳 にほしこ とりにく ひじき ツナ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが コーン にんじん きゅうり だいこん ながねぎ りんご	こめ あぶら さとう さつまいも	809	35.6	19.2	3.1
20	金	麦ごはん ちくわ磯辺揚げ のり和え 生揚げそぼろ煮	○	牛乳 ちくわ あおさのり のり ぶたにく なまあげ	ほうれんそう こまつな もやし えのきだけ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	878	32.3	29.7	2.8
24	火	麦ごはん 鮭塩焼き 五目きんぴら なめこ味噌汁	○	牛乳 わかめ さけ ぶたにく さつまあげ なまあげ みそ にほしこ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん なめこ ながねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	775	34.8	20.4	3.1
25	水	五目うどん チキンカツ ごま和え クレープ	○	牛乳 とうりゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ にほしこ とりにく	しめじ たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま クレープ	784	32.7	27.7	4.2
26	木	ごはん 厚焼き玉子 海藻サラダ(ドレッシング) カレー肉じゃが ぶどう	○	牛乳 たまご わかめ こんぶ ときかひり ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ えだまめ しらたき ぶどう	こめ じゃがいも ドレッシング ごま あぶら さとう	818	28.1	19.8	2.8
27	金	わかめごはん 《緑海小リクエストメニュー》 小籠包(2個) 春雨サラダ にら玉汁 レモンタルト	○	牛乳 わかめ ぶたにく たまご とうふ	キャベツ ながねぎ きゅうり たけのこ もやし にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ レモン	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん タルト	884	29.3	24.7	4.2
30	月	ごはん さんまかば焼き ごま酢和え 豚汁 一口いちごプリン	○	牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ にほしこ	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも プリン	873	31.4	30.7	3.0

※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。

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)
7月2日	人参 (山武市)	検出せず (11.4)	検出せず (9.7)
7月2日	キャベツ (銚子市)	検出せず (12.3)	検出せず (10.7)

地産地消

米: 南郷・成東地区  
 ◎今年とれた、新米を使います。お楽しみに!  
 なす: 九十九里地区 きゅうり: 九十九里地区  
 もやし: 大網白里市 たら: 蓮沼・南郷地区  
 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、残さず食べましょう。

	今月の平均栄養素量	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均栄養素量	825	30.7	24.9	3.0
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

★9月の給食費納入期限は9月30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。  
 レシモも掲載していますので、  
 ご覧ください。

