



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I類* - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	火	むぎごはん はっほうさい こんにゃくサラダ(ドレッシング) ひとくちやきいも(2こ)	○	牛乳 ふたにく 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 だけのこ 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 でんぶん ごま ごまあぶら ドレッシング	621	26.9	15.9	1.5
2	水	セルフドックパン しるみさかなフライ(タルタルソース) だいこんサラダ やさしいスープ 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	608	26.6	19.6	3.0
3	木	ごはん ふたにくしょうがやき コーンポテト かきたまじる	○	牛乳 ふたにく とうふ たまご	しょうが コーン バセリ たまねぎ にんじん だけのこ しめじ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん	638	25.6	21.2	2.2
4	金	むぎごはん <オリパラメニュー・サモア> カレモア バーベキューぐし えびいりサラダ かたぬきチーズ	○	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 ブロッコリー	こめ むぎ カレールー さといも こむぎこ あぶら でんぶん マカロニ ドレッシング	688	28.5	22.8	2.5
7	月	ごはん(なっとう) ごもくあつやきたまご ごまあえ みそけんちんじる	○	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 だけのこ 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	638	26.3	18.0	2.0
8	火	むぎごはん たらからあげおろしソースかけ トックスープ もやしとあぶらあげのおえもの とうにゅうプリン	○	牛乳 かまぼこ しろうとだら あぶらあげ とりにく とうにゅう	だいこん レモン もやし にんじん こまつな しいたけ だけのこ ほうれんそう ながねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら トック ごま とうにゅうプリン	657	26.0	17.9	2.6
9	水	みぞラーメン <運沼小リクエストメニュー> えびとやさしいのつみむし(2こ) はるさめサラダ かじゅうグミ	○	牛乳 かまぼこ えび かに たまご ふたにく なるたまき みそ ハム	えだまめ コーン だけのこ キャベツ にんじん こまつな ながねぎ 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	676	30.9	16.9	3.4
10	木	ごはん つくねだんご(2こ) にんじんとたまごのソテー あおなスープ 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 だけのこ しいたけ ほうれんそう ブルーベリー	こめ パンこ でんぶん あぶら ゼリー	603	23.7	15.9	2.8
11	金	くりごはん <十三夜メニュー> とりのみそやき ひじきに いもちちじる つきみだんご	○	牛乳 とりにく みそ ひじき だいず さつまあげ 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 ごぼう ながねぎ	こめ むぎ くり さとう あぶら いもち でんぶん だんご	677	25.8	15.1	2.9
15	火	むぎごはん カレーコロッケ ポトフ ブロッコリーサラダ(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 ブロッコリー だいこん グリーンピース	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	662	23.2	21.5	1.2
16	水	はちみつパン ハンバーグマトソース やさいソテー かきいりフルーツポンチ	○	牛乳 とりにく ふたにく	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 でんぶん あぶら ゼリー	670	22.6	19.9	1.7
17	木	ごはん さけマヨネーズやき ゆばいりすましじる ふたにくとキャベツのいためもの	○	牛乳 さけ ふたにく みそ かにふうみかまぼこ ゆば	だけのこ 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	647	27.7	24.5	1.7
18	金	わかめごはん <山武北小リクエストメニュー> とりにくあますソースかけ 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 でんぶん ドレッシング マカロニ タルト	740	24.1	25.1	3.0
21	月	ごはん いわしスパイスあげ ポテトベーコンソテー はるさめスープ カレーうどん <山武西小リクエストメニュー>	○	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 だけのこ ながねぎ にんじん だいこん	こめ でんぶん あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら	613	22.8	18.4	2.2
23	水	たこちゃんやき やさしいため クレープ	○	牛乳 ふたにく なるたまき たこ ベーコン とうにゅう	キャベツ ながねぎ にんにく たまねぎ しいたけ だけのこ もやし グリーンピース にんじん エリンギ	うどん こむぎこ でんぶん カレールー クレープ	618	21.7	22.8	2.5
24	木	ごはん きんしシュウマイ(2こ) マーボドウフ たくわんあえ	○	牛乳 たら えび たまご みそ こんぶ とうふ ふたにく	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 だけのこ 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 でんぶん こむぎこ	698	25.1	25.9	2.8
25	金	むぎごはん あじいそペフライ グリーンスパゲッティ とんじる りんご	○	牛乳 あじ あおさのり ベーコン ふたにく 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	652	24.5	18.4	1.9
28	月	ごはん チーズかまぼこてんぶら にくじゃが ごまこんぶあえ	○	牛乳 チーズ こんぶ かまぼこ あおさのり ふたにく	ブロッコリー 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 でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	658	21.9	20.4	1.8
29	火	むぎごはん(ふりかけ) さばしょうゆやき おかかあえ きのこじる わいとるパン	○	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	633	25.1	21.1	2.3
30	水	きんごあげパン <成東小リクエストメニュー> オムレツ(ケチャップ) キムチスープ スイートポテト	○	牛乳 きなこと チーズ ベーコン ふたにく とうふ みそ	トマト はくさいキムチ 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	640	23.5	25.1	4.1
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 やさいソテー 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 ふたにく チーズ ベーコン とうにゅう	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	711	20.8	20.6	3.8

※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	654	24.9	20.3	2.5
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

しよくざい ほうしやのうけんさけつか  
食材の放射能検査結果

けんさび 検査日	けんたい 検体 (産地)	セシウム134 けんしゆつかげんち (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつかげんち (検出下限値)
がつよつか 9月4日	とうがん 冬瓜 やちまたし (八街市)	けんしゆつ 検出せず (11.1)	けんしゆつ 検出せず (9.6)
がつよつか 9月4日	なし 梨 やちよし (八千代市)	けんしゆつ 検出せず (10.6)	けんしゆつ 検出せず (9.2)

ちさんちしよ  
地産地消  
こめ なんごう なるとう ちく  
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号の影響で地場産物が少なくなっています。

★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。